



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE

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

26. sept. – 17. oktober 2018

VÆR RAUS

Verdensdagen for psykisk helse er Norges største opplysningskampanje for psykisk helse 10. oktober. Dagen skaper åpenhet og gir kunnskap om psykisk helse - vi har alle en psykisk helse.

Tema 2018:
Vær raus



#verdensdagen #værtaus #psykiskhelse

Velkommen til markering av verdensuken for psykisk helse 2018

Årets tema er "Vær raus"

Med årets tema «Vær raus» oppfordrer vi alle til å vise raushet i hverdagen. Å være raus med seg selv og andre kan bidra til god psykisk helse.

Hvis du ønsker nærmere informasjon om det som skal skje, kan du ta kontakt med oss.

Verdensdagskoordinator Bikuben: Ann-Kirsti Brustad,

Tlf: 90 89 87 88

Epost: ann.kirsti@bikuben.net

Mental Helse Troms Viktor Brustad

Epost: viktor@bikuben.net



VERDENS DAGEN
FOR PSYKISK HELSE

Alle aktivitetene er gratis.

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

All aktivitet er lagt inn i en tabell for å gjøre det mer oversiktlig. Vi har tatt med de aktivitetene/arrangementene vi har oversikt over i Harstad, Kvæfjord og Skånland.

Vi har satt opp programmet slik at du først finner Harstad, så kommer Kvæfjord og Skånland.

Vi ønsker lykke til med gjennomføring av alle årets Verdensdagsarrangementer.

Harstad 26. september -17. oktober 2018

Dato/Tid	Sted	Arrangement	Arrangør/ansvarlig
26. sept. Kl. 18-21	Stedet Harstad	Pårørendehuset Torill Waagen om «hjelp til selvhjelp»	Pårørendehuset
29. Sept. Kl. 12-15	Bikuben Borkenes	Åpen dag på Bikuben Kvæfjorduka/Bondens marked	Bikuben RBS
4. oktober Kl. 18-21	Lavvoen Olaåsen gård	Organisasjonstreff Kom å treff organisasjoner. <ul style="list-style-type: none">• Mingling om hverandres erfaringer• Dialog om å være raus• Gitar og sang	FFO Harstad og Bikuben RBS
5. Oktober Kl. 14-18	Bikuben Borkenes	Pårørendetreff i Bikuben Gode samtaler Enkel servering	LPP Harstad
8. Oktober Kl. 0830-2100	Nordic Hall Harstad	Verdensdagsmarkering med markedstorg/stand, foredrag, kulturelle innslag, underholdning	Verdensdagskomite en Harstad
8. Oktober Kl. 10-12	Nordic Hall Harstad	Foredrag: Tankemester v/Polfarer Steffen Dahl Spesielt rettet mot ungdom	Bikuben RBS
8. Oktober Kl. 13-14	Nordic Hall Harstad	Foredrag: Sykt perfekt v/Kari Løvendal Mogstad	Harstad Sanitetsforening
8. Oktober Kl. 1430-1530	Nordic Hall Harstad	Underholdning og film	Fontenehuset Harstad
8. Oktober Kl. 16-1700	Nordic Hall Harstad	Foredrag: Hva kan vi gjøre for en som har demens og familien v/Demenskoordinator Marit Kristiansen	Demenskoordinator Harstad kommune

Harstad 26. september – 17. oktober 2018

Dato/Tid	Sted	Arrangement	Arrangør/ansvarlig
8. Oktober Kl. 18-2030	Nordic Hall Harstad	Foredrag: Tankemester v/Polfarer Steffen Dahl	Bikuben RBS
9. Oktober Kl. 11-13	Gapahuken Bokollektivet Stangnes	Grilling i Gapahuken Farmen Bokollektivet Stangnes	LPP Harstad MH Harstad Farmen Bokollektivet
10. Oktober Kl. 0730-1000	Holtet Barnehage	Foreldrefrokost På Verdensdagen oppfordrer vi foreldrene til å ta med frokost og spise sammen med oss i barnehagen.	Holtet Barnehage
10. Oktober Kl. 1030	Harstad Bibliotek	Lesestund for barn	Harstad Bibliotek
10. Oktober	Stangnes Videregående	Undervisningsstand Helsesøstrene, kommune-psykologer, rådgivere og miljøterapeuter er tilgjengelig rundt i skolemiljøet hele dagen.	Helsesøstrene i Harstad kommune
10. oktober	Heggen Videregående	Undervisningsstand Helsesøstrene, kommune-psykologer, rådgivere og miljøterapeuter er tilgjengelig rundt i skolemiljøet hele dagen.	Helsesøstrene i Harstad kommune
10. oktober	UiT Campus Harstad	Verdensdagen stand FFO Harstad m.fl har stand i foajeen på UiT Campus Harstad	FFO Harstad



Harstad 26. september – 16. oktober 2018

Dato/Tid	Sted	Arrangement	Arrangør/ansvarlig
10. Oktober Kl. 18-21	Stedet Harstad	Pårørendehuset Innlegg ved LPP/Bikuben Åpent hus for pårørende innen rus, enkel servering	Pårørendehuset
11. Oktober Kl. 12-15	Bikuben Borkenes	Åpen dag på Bikuben Enkel servering	Bikuben RBS
11. Oktober Kl. 17-19	Fontenehuset Harstad	Informasjonsmøte regionalt Medikamentfritt tilbud	UNN HF Tromsø
11. Oktober Kl. 1800	Kanebogen Aktivitetssent er	GJESTEBUD Koldtbord, kaker og levende musikk ☺ Egenandel 200 kr, betales ved ankomst eller til Kirsti på kontoret onsdager.	Mental Helse Harstad Påmelding innen 3. oktober til Kirsti: 41 69 47 30
12. Oktober Kl. 11-1330	MøtePlassen Stangnes Plassenvn. 56	Bålkos på MøtePlassen Suppe, tantus, toddy og rebusløype	MøtePlassen Stangnes, v/psykisk helse rus Harstad kommune
13. Oktober Kl. 1200	Harstad Bibliotek	Foredrag Tema Raushet	Harstad Bibliotek
16. Oktober Kl. 1730-2030	Stangnes sykehjem	Pårørende Møteplass Tema: Taushetsplikten Samarbeidserklæring mellom de involverte Påmelding innen 15 oktober	Påmelding til: Bikuben RBS 770 93 110 90 89 87 88
17. Oktober Kl. 1030	Harstad Bibliotek	Lesestund for barn	Harstad Bibliotek



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE

Hovedmarkering Harstad

Nordic Hall Harstad

Mandag 8. oktober Fra kl. 0830 - 2030

Program for dagen

- Kl. 0900 Markering av Verdensdagen
Tale til ungdommen
Musikkinnslag v/musikklinja Harstad Folkehøgskole
- Kl. 1000 Foredrag «Tankemester» v/Polfarer Steffen Dahl,
spesielt rettet mot ungdommer
- Kl. 1200 Kafe og informasjonsstand i foajeen
- Kl. 1300 Foredrag «Sykt perfekt» v/Kari Løvendahl Mogstad
- Kl. 1400 Kafe og informasjonsstand i foajeen
- Kl. 1430 Film og underholdning
- Kl. 1530 Kafe og informasjonsstand i foajeen
- Kl. 1600 Foredrag «Hva kan vi gjøre for en som har demens og
familien» v/demenskoordinator Marit Kristiansen
- Kl. 1730 Markering av Verdensdagen
Taler for dagen
Kulturinnslag
- Kl 1800 Foredrag «Tankemester» v/Polfarer Steffen Dahl

Kafe og informasjonsstand har åpen hele dagen

Årets tema: Vær raus.

Velkommen til markering av Verdensdagen for psykisk helse



Harstad kommune
Attraktivt hele livet



FONTENEHUSET

Tema 2018:
Vær raus



#Verdensdagen #VærRaus #PsykiskHelse

Scandic
HARSTAD



8. oktober 2018 – Nordic Hall, Harstad

Kl. 1000 og kl. 1800

Foredrag «Tankemester» v/Polfarer Steffen Dahl

Steffen begynte allerede som liten unge å drømme om å bli polfarer. Etter å ha jobbet 15 år som konsulent og leder, bestemte han seg for å gjøre alvor av drømmen. Han sa opp jobben, pakket sekken og begynte reisen. Han gikk alene både til Nordpolen og Sørpolen, en fysisk og mental kraftprøve av de store. Men den vanskeligste reisen begynte først etter hjemkomsten. Plutselig ble frykten for å gå på butikken større enn frykten for å møte isbjørn i 30 minusgrader.

"Tankemester" inneholder ingen vanskelige ord eller forklaringer. Det er en av grunnene til at mange mener at dette er et av Norges viktigste foredrag om temaet psykisk helse!

Steffen sier: "Jeg vil påstå at den største utfordringen med psykisk helse, er evnen til å mestre tanker."



8. oktober 2018 – Nordic Hall, Harstad

Kl. 1300

Foredrag «Sykt perfekt» v/Kari Løvendahl Mogstad

Lege, samfunnsdebattant og forfatter Kari Løvendahl Mogstad kom i fjor ut med boka Kroppsklemma.

Med boka ønsker hun å gi foreldre og andre voksne gode og praktiske råd, og også bevisstgjøre foreldrene hvordan det er å vokse opp i dag, i en verden der ungdommene lever store deler av sitt liv på sosiale medier, med de mange utfordringene det kan gi.

Både i boka og i foredraget bruker hun sin erfaring både som lege og som mor til fem.



Harstad Sanitetsforening

Organisasjonstreff

Kom og treff ulike organisasjoner

Torsdag 4. oktober I lavvoen på Olaåsen Gård, Kvæfjordeidet
Kl. 18-21

- Mingling om hverandres erfaringer
- Dialog om å være raus
- Gitar og sang

Gratis for alle

Vi serverer Varm suppe, pølser og kaffe med kaker

Samarbeid mellom FFO Harstad og Bikuben RBS

Hvis noen trenger skyss gi beskjed

Bikuben 770 93 110 / 90 89 87 88



Funksjonshemmedes
Fellesorganisasjon



BIKUBEN – regionalt brukerstyrt senter

Ressursbase for erfaringskompetanse og opplæring

FFO Harstad – Møt oss på stand til en god dialog

Mandag 8. oktober fra 12-21 – Nordic Hall

Onsdag 10. oktober fra 10-14 – Uit Campus Harstad

Torsdag 11. oktober fra 16-19 – Fontenehuset Harstad



Funksjonshemmedes
Fellesorganisasjon

Velkommen til

Informasjonsmøte

Om regionalt

Medikamentfritt behandlingstilbud

Ved UNN HF – Tromsø

Dato: 11. oktober

Kl: 1700-1900

Sted: Fontenehuset Harstad

Enkel servering

Pasienter, pårørende og andre interesserte ønskes velkommen til infomøte.

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. I tillegg til å informere om tilbudet, ønsker vi å komme i dialog med dere om hva slags medikamentfritt behandlingstilbud dere tenker det er behov for.

Til stede på møtet blir erfaringsformidler Ingrid Alapnes, psyk.spl Dora Schmidt Stendal, sosionom Torgunn Voldnes. I tillegg møter lokale organisasjoner fra LPP Harstad, Mental Helse Troms, FFO Harstad og Bikuben RBS.

Det finnes reelle alternativer. Vil du vite mer?

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



UNIVERSITETSSYKEHUSET NORD-NORGE
DAVI-NOROGGA UNIVERSITEHTABUOHCCVEIUSSU



PÅRØRENDE MØTEPLASS

HARSTAD HØST 2018

Lever du med noen i familien som strever psykisk og/eller har problemer med rusmidler?

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

På Møteplass utveksler vi erfaringer og kunnskap. Hvert møte har et tema.

Møteplass er et **gratis tilbud** for pårørende.
Alle pårørende er velkommen..



Informasjon Landsforeningen for Pårørende innen psykisk helse www.lpp.no

Tirsdag 11. September

Tema: Hvordan kan pårørende og hjelpeapparatet samarbeide

Påmelding mandag 10 september

Tirsdag 16. oktober

Tema: Taushetsplikten *Samarbeidserklæring mellom de involverte*

Påmelding mandag 15 oktober

Tirsdag 4. desember

Tema: Å leve med det som ikke går over?

Påmelding mandag 3 Desember

Tid: kl. 18.00-20.30.

Enkel bevertning fra kl 1730. Sted: **Stangnes Sykehjem Stangnes veien 38**

For påmelding og spørsmål, kontakt

Ann-Kirsti Brustad. LPP Harstad 90898788 / Bikuben 770 93110

eller send mail til: ann.kirsti@bikuben.net / post@bikuben.net



Pårørende Møteplass i Harstad er et samarbeid mellom LPP Harstad, Harstad og Kvæfjord kommune, Bikuben RBS. Og UNN Harstad



BIKUBEN – regionalt brukerstyrt senter

Ressursbase for erfaringskompetanse og opplæring

Pårørende en ressurs kurs i Harstad

Dato: Torsdag 1. November

Sted: Thon Hotel, Harstad - kl 1000-1600

Er du ektefelle, foreldre, samboer, søsken, venn, student eller interessert i pårørendekunnskap passer dette kurset nettopp for deg!

Kursinnhold

Pårørendes ulike roller v/ Veiledningssenteret for Pårørende

Pårørendes Rettigheter v/ Gatejuristen

Pårørendes belastninger og recovery v/LPP Harstad

Pårørendeprogrammet v/Bikuben

Pårørendetilbud og nettverk v/Bikuben

I tillegg blir det erfaringsutveksling og likepersonsveiledning

Ingen kursavgift

**Påmelding til BIKUBEN
innen 30.oktober**

**Tlf 77 09 31 10 (kl 9-15)
E-post: post@bikuben.net**

Kvæfjord 8-12. oktober 2018

Dato/Tid	Sted	Arrangement	Arrangør/ansvarlig
8. Oktober Kl. 10-14	Frivilligsentral en	Åpen kafè på Frivilligsentralen	Kvæfjord Frivilligsentral
8. oktober	Kvæfjord Bibliotek	Utstilling på Kvæfjord bibliotek	Kvæfjord Bibliotek
9. Oktober Kl. 1200	Fram Borkenes	Foredrag med Adil Kahn Arrangement for skoleelever	
9. Oktober	Kvæfjord Bibliotek	Utstilling på Kvæfjord bibliotek	
9. Oktober Kl. 1900	Fram Borkenes	Foredrag med Adil Kahn Åpent for alle	
10. oktober	Borkenes	Stand på Borkenes Kaffe/kaker, utdeling av gratis materiell	
10. Oktober	Kvæfjord Bibliotek	Utstilling på Kvæfjord bibliotek	
11. Oktober Kl. 1200		Tur Trastad – Rågammen Oppmøte kl. 1200 ved feristen ved Myrestua	
12. Oktober Kl. 0930-1430	Møteplassen Kvæfjord	Åpen kafè på Møteplassen	
12. Oktober	Kvæfjord Bibliotek	Utstilling på Kvæfjord Bibliotek	



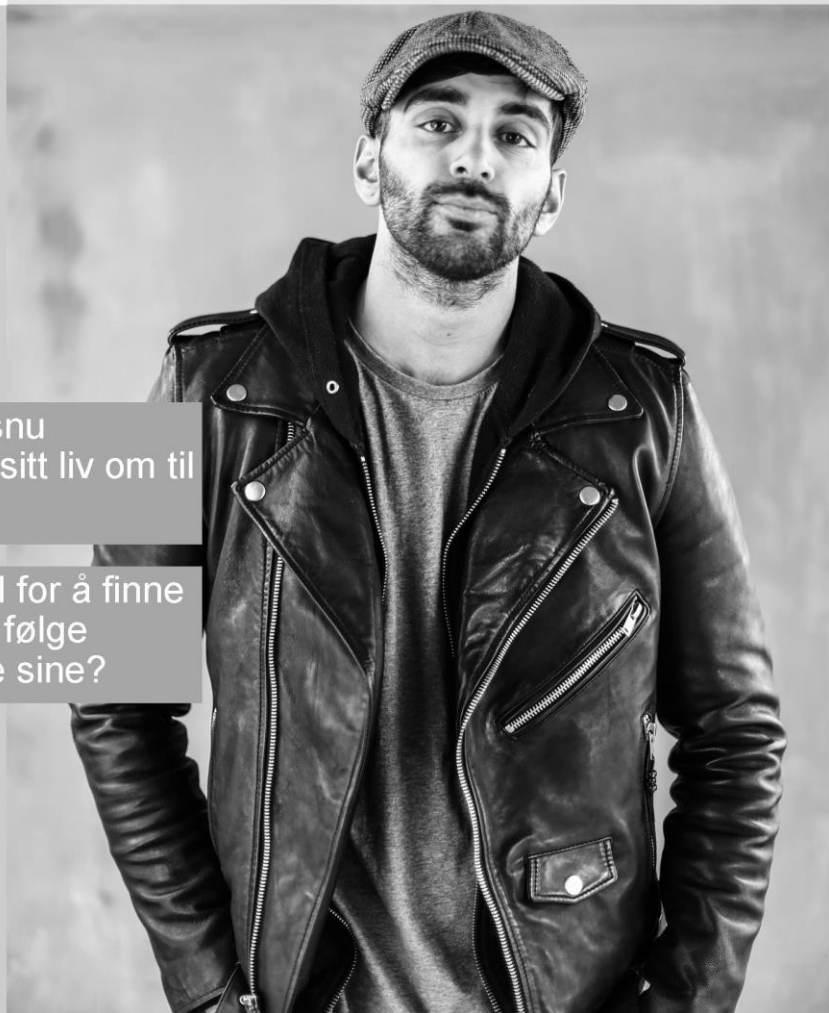
VERDENS DAGEN
FOR PSYKISK HELSE



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE

ADIL KHAN

Fram, Borkenes: 09.10.18 kl. 19.00



Kan man snu motgang i sitt liv om til en styrke?

Hva skal til for å finne styrke til å følge drømmene sine?

Gratis inngang!

Salg av kaffe/kaker



KVÆFJORD
BIBLIOTEK

Rus- og
psykiatritjenesten

Skånland 8 -14. oktober 2018 – Ukesprogram Vær raus

Dato/Tid	Sted	Arrangement	Arrangør/ansvarlig
8. Oktober Kl. 1030	Oppmøte Frivilligsentralen Skånland	Trimtur, lett tur for alle. Ha med mat og drikke.	Frivilligsentralen Rune Pedersen/ Laila Benjaminsen
8. Oktober Kl. 1800	Oppmøte ved Røde- Kors huset	Turgruppe for alle	Skånland Røde Kors
9. Oktober Kl. 1100	Frivilligsentralen Skånland	Næmiljøkafe Musikkinnslag v/Sofie og Ingebjørg	Frivilligsentralen Inga Andersen
10. Oktober Kl. 1100	Huset i havet Grovfjord	Onsdagskafe på Huset i Havet	Birgit M. Larsen
10. Oktober Kl. 1100	Grovfjord Bo- og Servicesenter	Besøk på Grovfjord Bo- og Servicesenter	Margaret Guve
10. Oktober Kl. 1630	Skånlandhallen Evenskjer	Hovedmarkering VD Tom Høgli, Jon Henrik Larsen, Tonje Undstad	Verdensdags- komiteen 2018 Skånland
11. Oktober Kl. 1030	Skånland Sykehjem	Andakt på Skånland Sykehjem	
11. Oktober Kl. 1100	Sandstrand Bo- og Servicesenter	Besøk på Sandstrand Bo- og Servicesenter	
12. Oktober Kl. 1130	Frivilligsentralen Skånland	Fredagstreff på Frivilligsentralen	
14. Oktober Kl. 1100	Skånland Kirke	Gudstjeneste Skånland Kirke med Geir Arne Solum. Utdeling av 4. års boka, Barnekoret synger	



Verdensdagen for Psykisk helse Skånland

Hovedmarkering onsdag 10. oktober fra kl. 1630
Skånlandhallen på Evenskjer



Tom Høgli



Jon Henrik Larsen



Tonje Undstad

Program 10. oktober

Kl. 1630	Kafeen i kantina åpner. Kafeen er v/Folkehøgskolen Nord-Norge
Kl. 1700	Stands i hallen åpner
Kl. 1800	Åpning ved Barbro Hætta Kulturelt innslag med Emilie Skogstad Andreassen
Kl. 1815	Talkshow med Tom Høgli og en annen TIL spiller samt spillere fra Harstad Tigers. Panel med Leif Hugo Hansen som programleder
Kl. 1845	Pause med kafe og stands
Kl. 1915	Kulturelt innslag med Martin Rimpi, lulesamisk joiker
Kl. 1925	Foredrag med Jon Henrik Larsen, redaktør i Salangen-Nyheter
Kl. 2000	Konsert med Evenesjenta Tonje Undstad
Kl. 2045	Avslutning

Stands:

- Ambulant team UNN Harstad
- ETS Barnevernstjeneste
- ETS Medisinske senter
- Landsforeningen for pårørende innen Psykisk helse Harstad og Bikuben RBS
- Psykiatritjenesten i Skånland kommune
- SANKS – Samisk nasjonalt kompetansesenter for psykisk helse
- Skånland Bibliotek og Bok- og kulturbussen i Sør-Troms
- Røde Kors
- Trollstein Gård
- Viken Senter

Verdensuken er et samarbeid mellom:

- Mental Helse Harstad
 - Mental Helse Troms
 - Harstad Sanitetsforening
 - Møteplassen Harstad kommune
 - Bokollektivet Harstad kommune
 - Psykisk helse og rustjenesten Harstad kommune
 - Landsforeningen for pårørende innen Psykisk Helse Harstad og omegn lokallag
 - Bikuben RBS
 - Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon Harstad
 - Rus og Psykiatritjenesten Kvæfjord Kommune
 - Senter Psykisk Helse Rus UNN Harstad
 - Frivilligsentralen Kvæfjord
 - Harstad Kommune
 - Helsesøstrene i Harstad
 - Harstad Bibliotek
 - Gatejuristen
 - Nav Harstad
 - UiT Campus Harstad
 - Voksne for barn
 - Frivilligsentralen Skånland
 - Mental Helse Skånland
 - Stedet Harstad Frelsesarmeen
 - Fontenehuset Harstad
 - Harstad Folkehøgskole
 - Nordic Hall, Scandic Harstad
- Andre engasjerte



VERDENS DAGEN
FOR PSYKISK HELSE

Hva er raushet

Raushet er å unne andre suksess.

Raushet er å våge åpenhet.

Raushet er å lytte til andre.

Raushet er å våge å feile.

Raushet er å tillate andre å feile.

Raushet er å hjelpe andre.

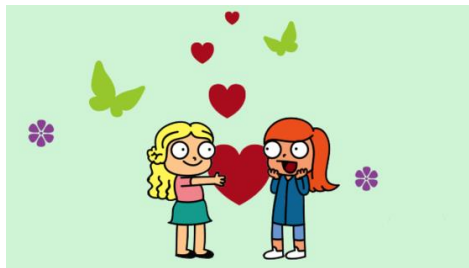
Raushet er å ta et skritt tilbake før vi dømmer andre.

Raushet er å tilgi oss selv – og andre.

Raushet er å konfrontere med vennlighet.

Raushet er å sette grenser med vennlighet.

Raushet er å takke vennlig nei til det som ikke gir oss glede.



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-NORGGGA UNIVERSITEHTABUOHCCVEIUSSU



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



UNIVERSITETSSYKEHUSET NORD-NORGE
DAVVI-NORGGGA UNIVERSITEHTABUOHCCVEIUSSU





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

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: Trine Losvik Holterman



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



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. Bli medlem.

LPP Harstad kan tilby:

- Likepersonstjeneste
- Samtalegruppe
- Erfaringsformidlere
- Brukerrepresentanter
- Pårørende Møteplass

Vi har kontor på Bikuben, Borkenes

**LPP Harstad og omegn – Postboks 2253, 9497 Harstad
Tlf. 90 89 87 88 – epost: ann.kirsti@bikuben.net**

MØTEPLASSEN

HARSTAD

Åpningstider MøtePlassen i Harstad

Mandag: 0900 – 1500

Onsdag: 0900 – 1500

Torsdag: 1700 – 2000

Fredag Turgruppe 1100 – 1330

Plassenveien 56, 9409 Harstad

Telefonnr 770 28 580, mobil 90 65 91 00



VELKOMMEN



Demens

Harstad
Demensforening



Nasjonalforeningen for folkehelsen

Leder Harstad demensforening: Marianne Jakobsen,
epost: harstad.demensforening@outlook.com

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

Demenskoordinator er å treffe på Harstad Bibliotek mandag
1. Oktober kl. 10-15



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

Mental Helse Troms:

Leder:

Ågot Voll

Mob.: 991 14 184

Mental Helse Troms

Fogd Holmboes gt 130

9360 Bardu

Troms@mentalhelse.no

Org.nr.:

976 231 597

Kontonr.:

4700.04.45777

Organisasjonsrådgiver:

[Sølvi Hagen](#)

976 86 279



Arbeidslivstelefonen

225 66 700

For deg som trenger
noen å snakke med
om arbeidslivet



Mental Helse Harstad
Mental Helse Kvæfjord
Mental Helse Skånland



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.

Telefon: 920 70 444

E-post: post@gatejuristentromso.no

Besøksadr.:

Veitasenteret
Storgata 102
9008 Tromsø

Gatejuristen er på stedet harstad 26. september og 31. oktober

Stedet Harstad



Vi holder til i

Frelsesarmeens lokaler

Strandgata 35

Harstad

Åpningstider:

Mandag 10 – 14

Onsdag 12 – 19

Torsdag 10 – 14

Fredag 10 - 14

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 PÅ 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, pårørende grupper, temakvelder, foredrag og undervisning og informasjon om hva som finnes av tilbud for pårørende.



pårørendehuset.harstad@frelsesarmeen.no



Strandgata 35,
Harstad



408 03 918
(man.–fre. kl.10–14)



www.frelsesarmeen.no

Ondag 26. september kl. 18-21 – **Sett bitene på plass i livets puslespill**
Foredrag v/Torill Waagen. EFT metoden, verktøy til selvhjelp.

Onsdag 10. oktober kl. 18-21 – **Offisiell åpning av Pårørendehuset**
Innlegg v/Ann-Kirsti Brustad, Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse



Helsestasjon for ungdom

Helsestasjon for studenter

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

Ved oppmøte på helsestasjon for ungdom i åpningstiden. Ingen timebestilling. Trekk kø-lapp på venterommet

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

Åpningstid:

For studenter: Tirsdager kl. 12-14.30

For ungdom: Tirsdager: Kl. 15 -17

Telefon:

Mobil: 95 40 42 76

Adresse:

Havnegata 1 i 4. etasje

Ansatte:

Helsesøster og lege

Helsepersonell har taushetsplikt





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

Nytt kurs starter på nyåret i 2019



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.

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



Voksne for Barn, Stortorvet 10, 0155 Oslo, Tlf: 23 10 06 10, vfb@vfb.no, www.vfb.no

vfb@vfb.no



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, lbestad 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 døgnenhet.
- Vi kan tilby samtaler på eller utenfor kontoret, også i hjemmet i løpet av 24 timer etter første henvendelse
- Vi samarbeider med psykiaritjenesten 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

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.

pionteret.no/chat



Verdighet - Omsorg - Løsninger

Rådgivningstelefon
for pårørende

 22 49 19 22

Åpningstider
rådgivningstelefon:

Mandag - fredag: 10 - 15
Tirsdag: 10 - 19



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



Verdensdagen for
psykisk helse

Se hverandre - gjør en forskjell

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

Dagen skaper åpenhet og gir kunnskap om psykisk helse
- vi har alle en psykisk helse



LPP

Verdighet - Omsorg - Løsninger

Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse



Vi er her for å støtte deg som er pårørende!

Ring vår rådgivningstelefon på: 22 49 19 22

Åpningstider:

mandag - fredag kl. 10 - 15

tirsdag kl. 10 - 19

LPP Harstad og omegn – Postboks 2253, 9497 Harstad
Tlf. 90 89 87 88 – epost: ann.kirsti@bikuben.net



BIKUBEN - regionalt brukerstyrt senter

Ressursbase for brukerkompetanse og opplæring

Nordland, Troms og Finnmark



Målgruppen er

Brukere, pårørende undervisningsinstitusjoner, organisasjoner og ansatte i tjenesteapparatet, herunder voksne, barn og ungdom.

Bikuben kan i ditt nærmiljø arrangere opplæring og gruppesamlinger relatert til aktuelt tema.

**Brukermedvirkning
Brukerstyrking
Brukerstyring**

**Erfaringskompetanse
Samhandling
Nettverk
Empowerment**

**Bikuben kan sette opp de fleste tema,
for mer informasjon se:**

www.bikuben.net

Administrasjon og ressursbase
Tlf: 77 09 31 10 telefaks: 77 09 31 11
e-postadresse : post@bikuben.net
Nettside : www.bikuben.net



Vil du støtte oss med din grasrotandel?

BIKUBEN - Regionalt brukerstyrt senter
Ressursbase for erfaringskompetanse og opplæring

www.bikuben.net

Bikuben jobber for åpenhet og økt kunnskap om psykisk helse og rus. Dette gjør vi bl.a ved å formidle brukere og pårørende erfaringer. Målet er å påvirke til et bedre tjenestetilbud og bidra til økt livskvalitet.

Nordland, Troms og Finnmark



Brukermedvirkning, Erfaringskompetanse, Empowerment, Nettverk

GRASROT
ANDELEN
#NORSKTIPPING

Vil du støtte oss med din grasrotandel?

Org.navn: BIKUBEN REGIONALT BRUKERSTYRT SENTER
Org.nr: 996664589

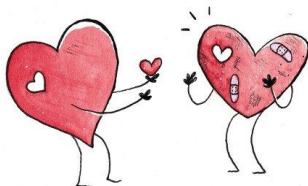


NORSK TIPPING

32774996664589

Verdensdagen for psykisk helse 2018

VÆR RAUS



Med årets tema «Vær raus» oppfordrer vi alle til å vise raushet i hverdagen. Å være raus med seg selv og andre kan bidra til god psykisk helse.

Hva skjer når vi møter mennesker som er ulike oss selv? Har ulikhetene plass i fellesskapet, i samfunnet? Og klarer vi å akseptere disse ulikhetene?

I 2018 ønsker vi derfor å vektlegge en viktig egenskap vi mennesker er født med, nemlig raushet. Raushet kan bety mye, og i årets kampanje har vi fokus på hvordan raushet kan gi bedre psykisk helse. Som kampanjetema har vi valgt et ord som vekker positive assosiasjoner og som oppfordrer til en aktiv handling: «Vær raus».

Vi har alle mulighet til å være raus. Vi kan være rause med oss selv og med andre. Et raust samfunn styrker oss alle. Raushet smitter.

Les mer på www.verdensdagen.no

Tema 2018:
Vær raus



#verdensdagen #værrous #psykiskhelse