

**PROGRAM FOR
MARKERING AV**

**VERDENSUKEN
FOR PSYKISK HELSE
I HARSTAD, KVÆFJORD OG
SKÅNLAND**

23. sept. – 30. oktober 2019



VERDENDAGEN
FOR PSYKISK HELSE

GI TID

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.

Velkommen til markering av verdensuken for psykisk helse 2019

Årets tema er "Gi Tid"

Tema for 2019 er «Gi tid». Årets kampanje har som mål å oppfordre oss alle til å bruke tiden på å gjøre ting som er godt for den psykiske helsen. «Gi tid» er første tema ut under paraplyen «Oppmerksomhet og tilstedeværelse».

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

Epost: ann.kirsti@bikuben.net

Mental Helse Troms Viktor Brustad

Nestleder

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.

Vi ønsker lykke til med gjennomføring av alle årets Verdensdagsarrangementer.

Arbeidsgruppa Verdensdagen Harstad

Ann-Kirsti Brustad Bikuben/LPP, Synnøve Larsen Bikuben, Else Marie Stenhaug Fontenehuset, Marit Kristiansen Harstad Kommune, Viktor Brustad Mental Helse Troms, Kristoffer Rubach Biblioteket Harstad, Marianne Noreng Larsen Stedet Harstad, Turid Brun Harstad Sanitetsforening, Sissel Rasmus LPP Harstad

Harstad 23. september -30. oktober 2019

Dato/Tid	Sted	Arrangement	Arrangør/ansvarlig
25. September 1000-1400	Stedet Harstad Strandgata35	Gatejuristen	Stedet Harstad
1.Oktober Kl 1200	Harstad Kulturhus Storsalen	Eldredagen Underholdning Billetter kjøpes på https://ebillett.no	Harstad Eldreråd
7. Oktober 0930	Nordic Hall Harstad	Markering av Verdensdagen med tale og underholdning	Bikuben RBS Arbeidsgruppen vd
7. Oktober 1000-1130	Nordic Hall Harstad	Markering av Verdensdagen Foredrag " Livet er mer enn fem likes på Facebook " Vibeke Olss	Bikuben RBS Arbeidsgruppen VD
7.Oktober 1130-1300	Nordic Hall Harstad	Kafè og stands	Arbeidgruppen VD
7. Oktober 1300-1330	Nordic Hall Harstad	Underholdning for barna ved Runa Bergsmo	Fontenehuset Harstad
7.Oktober 1330-1630	Nordic Hall Harstad	Åpen Scene Kafe og Stands	Arbeidsgruppen verdensdagen
7. Oktober 1630	Nordic Hall Harstad	Markering av Verdensdagen med tale og kulturinnslag	Arbeidsgruppen verdensdagen
7. Oktober 1700-1900	Nordic Hall Harstad	Foredrag From Zero to Hero i eget liv! ved Vibeke Olss	Bikuben RBS Arbeidgruppen VD

Harstad 23. september -30. oktober 2019

Dato/Tid	Sted	Arrangement	Arrangør/ansvarlig
8.oktober kl 1200.	Gapahuken Bokollektivet Stagnes	Grilling i Gapahuken Farmen Bokollektiv Stagnes	LPP Harstad MH Harstad <i>Farmen</i> Bokollektivet
9. Oktber Kl 1600	UiT Store auditorium	Foredrag med Piateed	Studentskipsnaden Harstad
9.Oktober 1900-2100	Stedet Harstad Strandgata 35	Pårørendehuset	Stedet Harstad
10. Oktober 1100-1300	Universitetet Harstad	Stands Stands og dialog Div organisasjoner	Bikuben RBS
10. Oktober Kl 1200	Fontenehuset Verftsgata 1	Lunsjkonsert ved Runa Bergsmo Åpen dag på Fontenehuset	Fontenehuset
10. Oktober Kl 18.00	Kanebogen Aktivitetssenter	GJESTEBUD Koldtbord, kaker og levende musikk Egenandel 250,- betales ved ankomst eller til Kirsti på kontoret onsdager Bindende påmelding	Mental Helse Harstad Påmelding innen 3. oktober til Kirsti 41 69 47 30 eller 77 02 85 85 på onsdager (9-13)
11. Oktober Kl 1100-1400	MøtePlassen Stagnes Plassveien 56	Åpent hus og grilling på Møteplassen	MøtePlassen Stagnes v/psykisk helse rus Harstad kommune
12. Oktober 1200-1400	Cafe Chocolat Hurtigbåtkaia	Pårørende kafe	LPP Harstad

Harstad 23. september -30. oktober 2019

Dato/Tid	Sted	Arrangement	Arrangør/ansvarlig
14 oktober 1100-1300	Grovfjord Kultur fjøsen på Minde	Samisk Pårørendetreff Selvhjelpsgruppe Demens pårørende Påmelding ann.kirsti@bikuben.net	<ul style="list-style-type: none"> • Gunn Tove Minde UIT Harstad • Demens koordinator Skånland • LPP Harstad /Bikuben
14. oktober KI 1100-1300	UiT Foajeen Harstad	Kafedialog. Verdensdagsarrangement. Hverdagsglede i tidsklemma	FFO Harstad Bikuben
14.Oktober KI 1400-1600	Biblioteket Harstad	Bok/musikk kafe Verdensdagsarrangement. Hverdagsglede i tidsklemma	FFO Harstad Bikuben
14 oktober 1600 -1900	Biblioteket Harstad	Verdensdagsarrangement. Hverdagsglede i tidsklemma Kulturinnslag avspenning og dialog m.m	FFO Harstad Bikuben
30. Oktober 1000-1400	Stedet Harstad Strandgata 35	Gatejuristen	Stedet Harstad



Harstad 23. september -30. oktober 2019

Dato/Tid	Sted	Arrangement	Arrangør/ansvarlig
25. Oktober 1000-1500	Thon Hotell Harstad	Pårørende kurs	Bikuben RBS LPP Harstad
28. Oktober 1200-1500	UIT Lokaler Harstad Havnegata 1 Kreativt Senter 3 etg.	Pårørende møteplass Tema: pakkeforløpet Påmelding innen 25.10 post@bikuben.net Inf lpp.no møteplass Pårørende møter Pårørende møter kl 1230 Fagfolk 1200-1500	LPP Harstad UIT Harstad Og Pårørende Møteplasteamet



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE

Hovedmarkering Harstad

Nordic Hall Harstad

Mandag 7. oktober Fra kl. 0930 - 1900

KI 0930	Markering av Verdensdagen Tale til ungdommen Musikkinnslag v/musikklinja Harstad Folkehøgskole
KI 1000	Foredrag "Livet er mer enn fem likes på Facebook« v/Vibeke Olss
KI 1200	Kafè og informasjonsstands
KI 1300	Underholdning for barna ved Runa Bergsmo
KI 1400	Åpen scene
KI 1600	Kafè og informasjonsstands
KI 1630	Markering av Verdensdagen Kulturinnslag
KI 1700	Taler for dagen From Zero to Hero i eget liv! ved Vibeke Olss

Kafe og informasjonsstand har åpen hele dagen

Årets tema: Gi Tid.

Velkommen til markering av Verdensdagen for psykisk helse



Harstad kommune
Attraktivt hele livet



FONTENEHUSET



LPP

Verdighet - Omsorg - Løsninger

Scandic
HARSTAD

"Livet er mer enn fem likes på Facebook"



Vibeke Olss Kl 1000 Nordic Hall

Livet er så mye mer enn sosiale medier og vi må lære oss å være oss selv og vite at vi er god nok.



Sett av tid til et morsomt og begeistringsrikt foredrag

7. oktober 2019 – Nordic Hall, Harstad Kl. 1700

Foredrag From zero to hero ved Vibeke Olss

Vibeke Olss

Gjennom fargerike og energifylte foredrag og kurs inspirerer hun andre til å forstå viktigheten av å alltid ha på seg riktige briller i livet, forstå at vi selv har ansvar for hvordan vi kan påvirke vår egen hverdag for igjen å få mer av det en ønsker i hverdagen.

Kvæfjord 6-11. oktober 2019

Dato/Tid	Sted	Arrangement	Arrangør/ansvarlig
6.oktober kl 18.00	Fram Borkenes	Foredrag på med Per Cristian Ellefsen «Elling»	Kvæfjord Frivilligsentralen
7. oktober kl 10.00-14.00	Frivilligsentral	Åpen kafe på Kvæfjord Frivilligsentral	Kvæfjord Frivilligsentralen
9. oktober kl 11.00	Coop Extra Borkenes	Stand utenfor coop, Borkenes kaffe og kafe	Frivilligsentralen og Psykiatrien Kvæfjord
9.Oktober Kl 1900	Kvæfjord Kirke	Prest Odd Eidner «Kunsten å leve - med sorgen som bakteppe»	Kvæfjord Menighet
10. oktober kl 11.00	Borkenes	Fellestur i marka	Kvæfjord Frivilligsentralen
11. oktober 09.00-14.00	Borkenes	Fredag kafe på møteplassen	Møteplassen, Psykiatrien i Kvæfjord
11.Oktober Kl 1200-1500	Bikuben Borkenes	Organisasjonstreff Åpen dag	Bikuben



VERDENS DAGEN
FOR PSYKISK HELSE



Skuespiller **Per Christian Ellefsen** tilbyr i år et foredrag der vi skal le av oss selv, og alt det rare vi foretar oss. Sammen skal vi finne ut hvordan tilstedeværelse og selvironi gjør livet lettere å leve.

Og vi skal se hvordan vi kan bruke tiden til å hjelpe oss selv til å rydde opp i egne og venners problemer. Vel møtt til en laaang time med en skuespiller som har mye å dele med alle som vil være med.



Prest **Odd Eidner**

«Kunsten å leve - med sorgen som bakteppe»

Onsdag 9. oktober kl. 19.00

i Kvæfjord Kirke

Kulturelt innslag ved Bård

Mathisen og Øystein Bakke

Etter temakvelden i kirka

blir det kaffe på

menighetshuset og

mulighet til å møte Odd og

kjøre bøkene hans.

Gratis inngang

Velkommen

Skånland 7.-13. oktober 2019

Dato/Tid	Sted	Arrangement	Arrangør/ansvarlig
7. Oktober Kl 1030	Utgang fra frivillighetssentralen	Trimtur, lett tur beregnet for alle som ønsker å gå tur i felleskap med andre. Ha med drikke og mat	Laila Benjaminsen
8. Oktober Kl 1100	Frivillighetssentralen	Nærmiljøkafe	Inga Andersen
8. Oktober Kl 1000	Kjelleren på Grovfjord bo og servisesenter	Aktivitetstreff for eldre	Birgit M. Larsen
9. Oktober Kl 1100	Huset i Havet/ Grovfjord	Onsdagskafe	
10. Oktober Kl 1100	Sandstrand	Besøk på Sandstrand Bo og Servisesenter.	Solveig Simonsen
10. Oktober Kl 1130	Evenskjer Skånland Sykehjem	Andakt	Helene, Marion
11. Oktober Kl 1100	Frivillighetssentralen	Fredagstreff	Laila Benjaminsen
12. Oktober Kl 1800	Frivillighetssentralen	International Kafe	Luitgard Kuhne
13. Oktober Kl 1100	Skånland kirke	Gudstjeneste	Geir Arne Solum
14 oktober 1100-1300	Grovfjord Kulturfjøs på Minde	Samisk Pårørendetreff Selvhjelpsgruppe Demens pårørende Påmelding ann.kirsti@bikuben.net	<ul style="list-style-type: none"> • Gunn Tove Minde UIT Harstad • Demens koordinator Skånland • LPP Harstad /Bikuben

Med årets tema «gi tid» oppfordrer vi alle til å tenke på hvordan vi bruker tiden vår. Kanskje kan vi dele mere av vår tid med noen som trenger det?

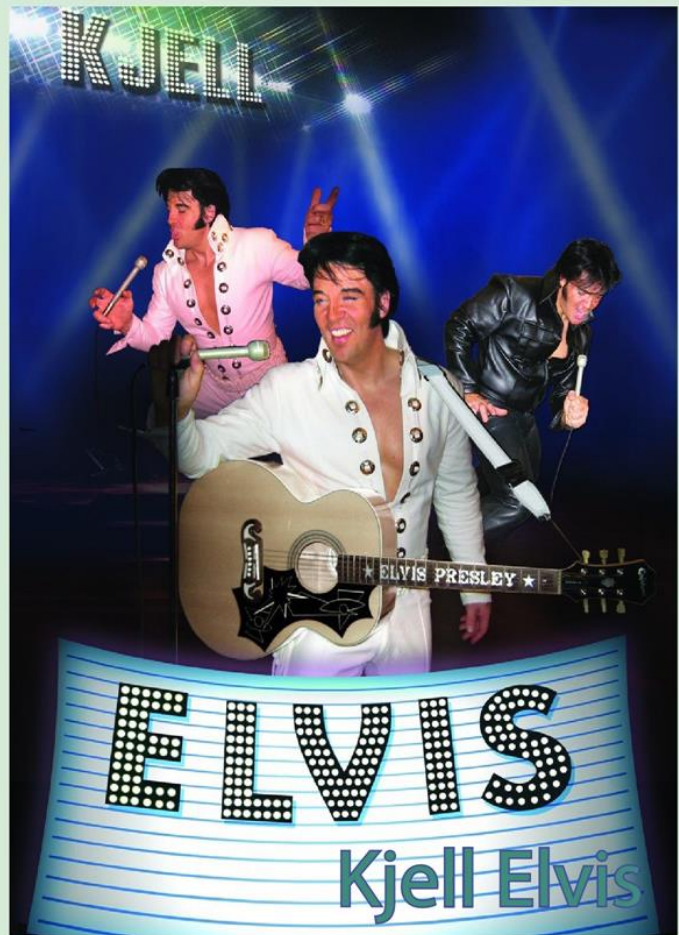
Verdensdagen for psykisk helse



Skånlandshallen 10. oktober 2019



Roger Finjord



Kjell Elvis

1630 Kafeen i kantina åpner
1700 Stands i hallen åpner
1800 Åpning ved Barbro Hætta
1805 Minikonsert med Vårdobiegg

1820 Roger Finjord
1920 Pause med kafe og stands
2000 Konsert med Kjell Elvis
2045 Avslutning

Vi takker alle våre sponsorer og samarbeidspartnere

- Gratis arrangement



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE



Harstad Tidende

VIZUELLI



Vårdobáiki
sámi guovddás samisk senter



DEN NORSKE KIRKE



Norges brannskole Alltid på vei med fokus på deg...



#GITID

Tema for 2019 er «Gi tid». Årets kampanje har som mål å oppfordre oss alle til å bruke tiden på å gjøre ting som er godt for den psykiske helsen.

Tid er verdifullt, noe vi ikke kan sette en prislapp på. Mange opplever at de har for lite av den. I en tid der vi får input fra mange hold, er ekte oppmerksomhet den fineste gaven man kan få og gi. Derfor er det å gi av tiden sin noe av det fineste man kan gjøre.



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

Verdensuken er et samarbeid mellom:

- Mental Helse Troms
- Mental Helse Harstad
- Mental Helse Kvæfjord
- Mental helse Skånland
- Harstad Sanitetsforening
- Møteplassen Harstad kommune
- Bokollektivet Harstad kommune
- 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 Psykiatritjenesten Kvæfjord Kommune
- Senter Psykisk Helse Rus UNN Harstad
- Frivilligsentralen Kvæfjord
- Frivilligsentralen Skånland
- Frivilligsentralen Skånland
- Harstad Kommune
- Helsesøstrene i Harstad
- Harstad Bibliotek
- Gatejuristen
- Nav Harstad
- UiT Campus Harstad
- Voksne for barn
- Stedet Harstad Frelsesarmeen
- Fontenehuset Harstad
- Harstad Folkehøgskole
- Nordic Hall, Scandic Harstad
- Trollstein Gård
- Glassbiten Stangnes

- Andre frivillige og engasjerte



VERDENS DAGEN
FOR PSYKISK HELSE

Organisasjonstreff

Kom og treff ulike organisasjoner
Fredag 11 oktober på Bikuben RBS, Borkenes
Kl 12-15



- Mingling om hverandres erfaringer
- Dialog om å sette av tid i *tidsklemma*

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



Verdensdagsarrangement. Hverdagsglede i tidsklemma.

Mandag 14. oktober fra 10- 19 - Biblioteket/UiT
Se programmet Harstad for mer info

FFO Harstad – Møt oss på stand til en god dialog

Mandag 7. oktober fra 10-18 – Nordic Hall

Onsdag 10. oktober fra 11-13 – UiT Campus Harstad

Leder Ann Kirsti Brustad e-post ann.kirsti@bikuben.net
Nestleder Olav Mikalsen e-post olav@osmikals.com



Pårørende en ressurs kurs i Harstad

Dato: Fredag 25. Oktober kl 1000-1500

Sted: Thon hotell

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

Kursinnhold

Pårørendes ulike roller

Pårørendes rettigheter

Pårørendes belastninger og MED avhengighet

Grensesetting og recovery

I tillegg blir det både erfaringsutveksling, informasjon om Pårørendeprogrammet, organisasjoner og annet nettverk

Ingen kursavgift

Deltakere dekker selv reiseutgifter

Påmelding til BIKUBEN

innen tirsdag 22. oktober

Tlf 77 09 31 10 (kl 9-15) 90898788

E-post; post@bikuben.net



LPP

Verdighet - Omsorg - Løsninger



Norske Kvinners Sanitetsforening
Veiledningssenter for pårørende

GATEJURISTEN 



PÅRØRENDE MØTEPLASS

Helsefremmende dialog

HARSTAD HØST 2019

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

Tirsdag 17. september

Tema: Hvordan sette grenser.

Hvordan påvirker grensesetting pårørendes hverdag.

Påmelding innen 16. september

Mandag 28. oktober

Tema: Pakkeforløpet

Dagtid 1200-1515

Sted: UIT lokaler Kreativt senter Havnegata 1, 3 etg

Påmelding innen fredag 25. okt

Onsdag 4. Desember

Tema: Søvnkvalitet. Hvordan påvirker mangel på søvn pårørendes hverdag

Påmelding innen tirsdag 3. desember

17 sept og 4 desember Tid: **kl. 18.00-20.30** Enkel bevertning fra kl 1730.

Sted: **Stangnes Sykehjem Stangnes veien 38**

28 oktober Dagtid kl.1200-1515 Sted **Havnegaten 1 Kreativt senter 3 etg**

For påmelding og spørsmål, kontakt

LPP Harstad 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

Ny Kontor adresse Harstad f.o.m. 1 okt. Jonas Lies gate 7 vis a vis Hålogalandshallen *Ring for avtale med lokallaget



NASJONAL RÅDGIVNINGSTELEFON FOR PÅRØRENDE

22 49 19 22

Åpningstider:

Mandag – fredag: 10 – 15

Tirsdag: 11 – 19



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

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 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





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, annlisbeth@trollsteingaard.no

Marianne Teigland, tlf: 412 88 371, marianne@trollsteingaard.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 grupp møtes hver tirsdag fra 9-14, og det er mulig å
komme å besøke oss da.

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

MØTEPLASSEN HARSTAD

Åpningstider Møteplassen i Harstad

Mandag: 0900 – 1500

Onsdag: 0900 – 1500

Torsdag: 1700 – 2000

Fredag Turgruppe 1100 – 1330



VELKOMMEN

Plassenveien 56, 9409 Harstad

Telefonnr 770 28 580, mobil 90 65 91 00

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 UNIVERSITEHTABUOHCCVISSU



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



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



Forhåndsvarsel om

Medikamentfritt behandlingstilbud

6. desember 2019

Åpen fagdag

Fyrhuset Åsgård Tromsø

- Erfaringer fra pasienter og ansatte ved Medikamentfritt behandlingstilbud etter nesten 3 års drift.
- Anne-Kari Torgalsbøen formidler fra Oslo Schizofrenia Recovery Study.

Invitasjon og mer info kommer høsten 2019

 UNIVERSITETSSYKEHUSET NORD-NORGE
DAVVI-NOROGGA UNIVERSITEHTABUOHCCIESSU





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



Harstad kommune
Attraktivt hele livet

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

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**



**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

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



Harstad Demensforening



Nasjonalforeningen for folkehelsen

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

Demenskoordinator er å treffe på Harstad Bibliotek mandag 7. Oktober kl. 10-15

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?



LPP

Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse

“LPP er en landsomfattende ideell interesse- og brukerorganisasjon for pårørende innen psykisk helse”

Hvem er vi til for?

Vi skal være en støttespiller og et nettverk for pårørende til psykisk syke

Vi skal løfte opp pårønderollen – de pårørende skal bli spurt og tatt med på råd når det gjelder behandlingen, og samtidig få hjelp og støtte for egen del (bla. økonomisk, juridisk rådgivning og psykologisk bistand)

Vi skal være en pådriver overfor myndighetene (lokalt og sentralt) for å få et bedre behandlingstilbud for psykisk syke

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

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**



Anonyme Narkomane
- Narcotics Anonymous -

Tlf.: 905 29 359
Betjent hverdager kl 17:00 - 19:00



Anonyme Alkoholikere

landsdekkende opplysningstelefon: **911 77 770**
alle dager 1800 - 2200 • mandag - fredag 1100 - 1500



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:

Ågot Voll

Mob : 991 14 184

Mental Helse Troms

Fogd Holmboes gt 130

9360 Bardu

Troms@mentalhelse.no

Organisasjonsrådgiver:

Aina Kaupang

40 03 94 92



Mental Helse Harstad
Mental Helse Kvæfjord
Mental Helse Skånland



BIKUBEN – regionalt brukerstyrt senter

Ressursbase for erfaringskompetanse og opplæring

Nordland, Troms og Finnmark



Knutepunkt for Recovery

Vi styrker bruker- og pårørendestemmen

Bikuben bygger på den kunnskap og kraft som ligger i brukeres og pårørendes erfaringsbaserte kunnskap

Vi tilbyr kurs, undervisning, veiledning, verktøy og metoder som styrker enkeltpersoner og grupper

Forebygger stigmatisering, utenforskap og psykososiale utfordringer gjennom arbeid, aktivitet og fellesskap

Fremmer menneskerettigheter, verdige levekår, mestring og økt deltakelse for alle

Administrasjon og ressursbase

Tlf: 77 09 31 10

e-postadresse: post@bikuben.net

Nettside: www.bikuben.net

Recovery

Nettverk

Empowerment

Brukermedvirkning

Erfaringskompetanse

