

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

**27. sept. – 23. oktober 2021**



**Livet under og  
etter pandemien**

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

# **Velkommen til markering av verdensdagen for psykisk helse 2021**

**Årets tema er "Livet under og etter pandemien"**

Vær oppmerksom. Vær til stede. Følg opp.

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](mailto: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, Viktor Brustad Mental Helse, Kathe Grønlund Bikuben, Karin M. Hansen Ungt Nettverk

## **Arbeidsgruppa Verdensdagen Kvæfjord**

Ann-Kirsti Brustad Bikuben/LPP, Synnøve Larsen Bikuben, Viktor Brustad Mental Helse, Kathe Grønlund, Bikuben

Ann-Harriet Stien og Eirin Hansen Rus & Psykiatritjeneste, Cecilie Steiro Frisklivssentralen, Hanne Markussen Frivilligsentralen, Liv Hansen Biblioteket.

## #livetunderogetterpandemien

Årets kampanjetema er livet under og en pandemi, og skal belyse hvor verdifulle vi er for hverandre for å forebygge ensomhet og utenforskap.

God psykisk helse handler om motstandskraft. De som opplever å ha venner og et fellesskap er bedre rustet til å takle store omveltinger i livet. Sosial støtte er forebyggende, samtidig som det øker sjansen for å søke om og få hjelp når det butter. Samtidig henger det ofte sammen med opplevelsen av nærhet til andre, som for mange har vært utfordrende i en tid med større avstand til dem vi vanligvis har rundt oss.



## 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

# MARKERING AV VERDENSDAGEN PSYKISK HELSE HARSTAD 10 OKTOBER

ÅPENT HUS PÅRØRENDESENTERET JONASLIES GT 7 HARSTAD

SØNDAG 10 OKT FRA KL 1700 TIL 2000



VI KOSER OSS INNE OG UTE MED VARME OG BÅL

VI VIL LEGGE VEKT PÅ - Å FØLGE OPP

DE ENKLE GODE SAMTALER OG VIKTIGE MØTENE MELLOM MENNESKER

God mat og drikke ute og inne – kle deg for en stund rundt bålet

Masse lys og mykje varme i alle rom

Fakkeltog rundt omegn Pårørendesenteret -Harstad kirka kl 1900 (ta med fakkell)

Standst LPP , Mental Helse, Demensforeningen ,Ungt Nettverk mfl

**ALLE er Velkommen til Pårørendesenteret Harstad**

ARR: Pårørendesenteret , LPP, Mental Helse , Demensforeningen, Saniteten NKS og Bikuben RBS



# Harstad 2021

| Dato/Tid                           | Sted                                                            | Arrangement                                                                                                                                                                   | Arrangør/ansvarlig                           |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 4-13 oktober                       | UiT Campus<br>Harstad Biblioteket<br>Havnegata 5-7              | Bokutstilling og<br>oppmuntrende<br>refleksjonslek                                                                                                                            | UiT Campus Harstad<br>Biblioteket            |
| 8. Oktober<br>Fra kl. 11           | Grillplassen<br>Møteplassen<br>Stangnes                         | Grilldag, suppe og tantus<br><br>Kle dere etter været                                                                                                                         | Rus og<br>psykatritjenesten                  |
| Søndag<br>10. Oktober<br>Kl 17-20  | Pårørendesenter<br>Jonas Lies gate,<br>Harstad                  | Vi koser oss inne og ute<br>med varme og bål.<br>Gode samtaler<br><br>Åpent arr.                                                                                              | LPP Harstad/<br>Pårørendesentret             |
| Søndag<br>10. Oktober<br>Kl 17-20  | Pårørendesenter<br>Jonas Lies gate,<br>Harstad                  | Stand LPP, Mental Helse,<br>Demensforeningen ,Ungt<br>Nettverk mfl                                                                                                            | LPP Harstad/<br>Pårørendesentret             |
| Søndag<br>10. Oktober<br>Kl 19     | Pårørendesenter<br>Jonas Lies gate,<br>Harstad                  | Fakkeltog rundt omegn<br>Pårørendesenteret -<br>Harstad kirka<br>Ta med fakkell (kan også<br>kjøpes)                                                                          | LPP Harstad/<br>Pårørendesentret             |
| Mandag<br>11. Oktober<br>Kl. 19-21 | Harstad Kulturhuset<br>Kjøp av billett,<br>kontakt kulturhuset. | Ingvard Wilhelmsen<br><br>Foredrag Sjef i eget liv                                                                                                                            | Harstad Kulturhuset                          |
| Mandag<br>11. Oktober<br>Kl 14-18  | Støperiet                                                       | En psykt god mandag<br>Påmelding på Facebook                                                                                                                                  | Fontenehuset<br>Harstad<br>Harstad Bibliotek |
| Mandag<br>11. Oktober<br>Kl. 15-18 | Pårørendesenter<br>Jonas Lies gate,<br>Harstad                  | Psykisk Helse i Fokus et<br>åpent arr med fokus på<br>oss selv både før og etter<br>pandemien. Dialogtreff om<br>velvære og egenomsorg i<br>gode og vonde dager<br>Gratis arr | LPP Harstad/<br>Pårørendesentret             |
| 11-16 Oktober                      | Harstad Bibliotek                                               | Bokutstilling med fokus på<br>psykisk helse                                                                                                                                   | Harstad Bibliotek                            |

# Harstad 2021

| Dato/Tid                            | Sted                                           | Arrangement                                                                                                                        | Arrangør/ansvarlig                                                             |
|-------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Tirsdag<br>12. Oktober<br>Kl. 11-13 | Gapahuken<br>Bokollektivet<br>Stangnes         | Grilling i Gapahuken<br>Farmen Bokollektivet<br>Stangnes<br>Ta med varme klær                                                      | LPP Harstad<br>MH Harstad<br>Bokollektivet                                     |
| Tirsdag<br>12. Oktober              | Trondenesveien 74A,<br>Harstad                 | Øke fokus på psykisk<br>helse gjennom å gjøre<br>seg ekstra synlig i<br>skolehverdagen, med<br>remedier som<br>presenterer temaet. | Skolehelsetjeneste,<br>Harstad kommune,<br>Hagebyen skole og<br>Stangnes skole |
| Onsdag<br>13. Oktober<br>Kl 10.30   | Harstad Bibliotek                              | Lesestund for barn                                                                                                                 | Harstad Bibliotek                                                              |
| Torsdag<br>14. Oktober,<br>Kl 14-18 | Pårørendesenter<br>Jonas Lies gate,<br>Harstad | Pårørende kafe<br>Samtaler om før                                                                                                  | Pårørendesenteret<br>Harstad                                                   |
| Torsdag<br>14. Oktober<br>Kl 18.00  | Aktivitetssentret<br>Kanebogen                 | Gjestebud<br><br>Egenandel 250,-<br>Påmelding Kirsti<br>916 94 730<br>Onsdag 09-13<br><br>Forbehold korona                         | Mental Helse<br>Harstad                                                        |
| Torsdag<br>21. Oktober<br>Kl 18-20  | Olaåsen<br>Kvæfjordeideveien<br>522            | Gapahuken, grilling                                                                                                                | Ungt nettverk                                                                  |



VERDENS DAGEN  
FOR PSYKISK HELSE

EN

# psykt

GOD MANDAG

GRATIS ARRANGEMENT

11. OKTOBER KL. 14.00 - 18.00

STØYPERIET I HARSTAD

PÅMELDING VIA FACEBOOK

MED GJESTER SOM

TERJE ERLID

BÅRD BORCK MICHALSEN

DEN UNGE HERR HOLM

DØMTE MENN & BARBRØ

EN SAMMENKOMST MED MUSIKK,  
KUNST, MAT OG SAMTALER  
RUNDT MENTAL HELSE

ET SAMARBEID MELLOM:



Fontenehuset  
HARSTAD



Verdensdagen  
for psykisk helse



Harstad bibliotek



## UNGT NETTVERK HARSTAD

**Dato** 21 sept, 6 okt, 21 okt, 3 nov, 24 nov, 8 des

**Når:** Onsdag Fast tidsrom kl 1800-2000

**Hvor:** Pårørendesenteret Harstad Jonas Liesgt 7

**Påmelding til gruppe kontakt:**

Ann-Kirsti Brustad Tlf 90898788 [ann.kirsti@bikuben.net](mailto:ann.kirsti@bikuben.net)

Kari Hansen Tlf 97010201 [m.hanse@online.no](mailto:m.hanse@online.no)

**Voksne for barn driver «Ungt nettverk», en gratis møteplass for deg mellom 16 og 25 år som kan synes at hverdagen av og til er litt vanskelig. Målet er ikke å behandle eller sykeliggjøre, men å være en trygg plass der man bare kan være sammen med andre ungdommer som skjønner hvordan du har det.**

**Ungt nettverk eies av Voksne for Barn (VFB). Ungt Nettverk Harstad samarbeider med Pårørendesenteret Harstad og Bikuben RBS Regionale Brukerstyrte Senter.**

Mer info finner du på [vfb.no/ungtnettverk](http://vfb.no/ungtnettverk)



### Ungt Nettverk Harstad

Verdensdagen Psykisk Helse

**TORSDAG 21 oktober kl 18-20**

**Olaåsen Gård Kvæfjordeideveien 522**

**Ungt nettverk inviterer Ungdom med seg eller du kan ringe**

**Påmelding Kari Tlf 97010201**

**Gratis - Vi bryr oss om ungdommen vår**





# Verdensdagen er et samarbeid mellom:

- LPP Landsforeningen for pårørende innen Psykisk Helse Harstad og omegn lokallag
- Mental Helse Harstad
- Mental Helse Kvæfjord
- Harstad Sanitetsforening
- Møteplassen Harstad kommune
- Psykisk helse og rustjenesten Harstad kommune
- Bikuben RBS
- Rus og Psykiatritjenesten Kvæfjord Kommune
- Senter Psykisk Helse Rus UNN Harstad
- Frivilligsentralen Kvæfjord
- Frivilligsentralen Tjeldsund
- Harstad Kommune
- Helsesøstrene i Harstad
- Harstad Bibliotek
- Gatejuristen
- UiT Campus Harstad
- Voksne for barn
- Ungt Nettverk Harstad
- 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

# Onsdag 13 oktober kl 12.30-14.30

## Kvæfjordhallen

Simen Almås



For Simen var livet bekymringsløst inntil den 6. august 2007. Simen, som da var 13 år, ble denne høstdagen livstruende brannskadd i en eksplosjonsulykke . Tross dårlige odds, overlevde han en omfattende brannskade. Etter mange dager i koma, våknet han opp. 13-åringen var da en person med både psykiske og store fysiske skader. Veien tilbake til hverdagen ble svært tøff.

Etter mange motbakker, begynte Simen med “riktig tankesett”. Dermed greide han å ta fatt på livet og møte de utfordringene han sto overfor.

Livet begynte å smile for Simen, men noen år senere, nærmere sagt 2011 drar Simen på en politisk sommerleir for ungdom. I dag er han en av de heldige som overlevde tragedien på Utøya. Med sin livshistorie som grunnlag, reiser han nå rundt i Norge. Med sine foredrag ønsker han å inspirere og motivere mennesker til å ta vare på øyeblikkene – og LEVE.

Til tross for Simens unge alder, har han nå blitt en av landets mest ettertraktede foredragsholdere inne livsglede og psykisk helse.

# Kvæfjord 2021

| Dato/Tid                                | Sted                             | Arrangement                                                                                                              | Arrangør/ansvarlig                                             |
|-----------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 11-15 oktober                           | Biblioteket<br>Kvæfjord          | Bokutstilling<br>Fokus på psykisk helse.                                                                                 | Biblioteket<br>Kvæfjord                                        |
| Mandag<br>11. Oktober<br>Kl 10-14       | Frivilligsentra<br>Kvæfjord      | Kafé<br>salg av kaffe/mat                                                                                                | Frivilligsentral                                               |
| Tirsdag<br>12. Oktober<br>Kl 11-15      | Stand v/Joker og<br>Coop         | Kaffe, kaker, twist og<br>effekter fra<br>Verdensdagen for<br>psykisk helse                                              | Psykisk helsetjeneste<br>Mental Helse Kvæfjord                 |
| Onsdag<br>13. Oktober<br>Kl 12.30-14.00 | Kvæfjordhallen                   | Simen Almås                                                                                                              | LPP Harstad<br>Mental Helse Kvæfjord<br>Arbeidsgruppa Kvæfjord |
| Onsdag<br>13. Oktober<br>Kl 18-21       | Møteplassen/<br>Frivilligsentral | Lett underholdning og<br>servering                                                                                       | LPP Harstad<br>Mental Helse Kvæfjord<br>Arbeidsgruppa Kvæfjord |
| Onsdag<br>13. Oktober<br>Kl 11-14       | Psykiatritjenesten               | Tur i Kvæfjordmarka                                                                                                      | Rus & Psykiatritjeneste                                        |
| Torsdag<br>14. Oktober<br>Kl 11-13      | Tur til Olavsgammen              | Servering av bålcaffe<br>med noe attåt (gratis)                                                                          | Frisklivssentralen<br>Frivilligsentral                         |
| Torsdag<br>14. Oktober<br>Kl 13-14      | Biblioteket<br>Kvæfjord          | Velkommen til<br>Skravletorsdag på<br>biblioteket. Fokuset<br>Verdensdagen for<br>psykisk helse og<br>Målgruppe: voksne. | Biblioteket<br>Kvæfjord                                        |
| Fredag<br>15. Oktober<br>Kl 10-14       | Møteplassen                      | Kafe<br>Salg av kaffe og mat                                                                                             | Rus & Psykiatritjeneste                                        |
| Fredag<br>15. Oktober<br>Kl 10-12       | Bikuben RBS                      | Frokost seminar                                                                                                          | Bikuben RBS                                                    |
| Fredag<br>15. Oktober<br>Kl 12-15       | Bikuben RBS                      | Webseminar                                                                                                               | Bikuben RBS                                                    |

# Verdensdagen for Psykisk helse inviterer til ett fantastisk show i Skånlandshallen, Evenskjer, tirsdag 12 oktober klokken 18.00.



## Magnus Jackson Krogh

En norsk forfatter, foredragsholder, blogger og skuespiller fra Kjøllefjord i Finnmark. Krogh reiste rundt i Norge i syv år med showet Samtalen (ca 600 forestillinger). Det ble utgitt på DVD i Juni 2017.

Han har også en podcast, Livet med Magnus Jackson Krogh, som omhandler selvbilde, ensomhet, tankekjør og hverdagslige opp- og nedturer.



## Tonje Unstad

En av våre mest etterspurte visesangere og låtskrivere. Med fire albumutgivelser bak seg, har hun turnert over hele landet med konserter for voksne og barn. Med sin lune humor og gode publikumstekke er hun en artist som ønskes tilbake til konsertsaler og festivalscener igjen og igjen. Unstad har mottatt en rekke priser, blant annet 2 Spellemannspriser, samt den anerkjente Prøysen prisen.



## Inna Marja Amundsen

Har deltatt på UKM 5 ganger, gått videre til Fylkesmønstringen 5 ganger, og landsmønstringen 2 ganger. I 2020 var jeg deltaker i idol, der jeg kom meg til topp 50. Samme året var jeg med på talent møter mentor 2020 sammen med Ella Marie Hætta Isaksen. Jeg har sunget hele livet, og opptrådd på scener siden jeg var 5 år gammel.

**Alle ønskes hjertelig velkommen** 😊

Det vil bli stand i hallen fra kommunale etater og aktører. Kafedrift holdes av folkehøgskolen Nord Norge.



# Tjeldsund 2021

| Dato/tid                                | Sted                                              | Arrangement                                                                                                  | Frivillige                                                |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Mandag<br>11. Oktober<br>Klokken 10.30  | Utgang fra<br>frivillighetssentralen              | Trimtur, lett tur beregnet<br>for alle som ønsker å gå<br>tur i felleskap med andre.<br>Ha med drikke og mat | Laila Benjaminsen                                         |
| Tirsdag<br>12. Oktober<br>klokken 11.00 | Frivillighetssentralen                            | Nærmiljøkafe<br>Musikkinnslag ☺                                                                              | Inga Andersen                                             |
| Tirsdag<br>12. Oktober<br>klokken 10.00 | Kjelleren på<br>Grovfjord bo og<br>servise senter | Aktivitetstreff for eldre                                                                                    | Birgit M. Larsen,<br>Britt Myreng og<br>Audhild Myklevoll |
| Tirsdag<br>12. Oktober<br>klokken 18.00 | Skånlandhallen                                    | Hovedarrangement med<br>foredrag og musikk                                                                   | Folkehøgskole<br>Nord<br>Norges/SOIF                      |
| Onsdag<br>13. Oktober<br>Klokken 11.00  | Huset i Havet/<br>Grovfjord                       | Onsdagskafe                                                                                                  | Stiftelsen Huset i<br>Havet.                              |
| Torsdag<br>14. Oktober<br>Klokken 11.00 | Sandstrand                                        | Besøk på Sandstrand Bo<br>og Servisesenter.                                                                  |                                                           |
| Fredag<br>15. oktober<br>klokken 11.00  | Frivillighetssentralen                            | Fredagstreff                                                                                                 | Laila Benjaminsen                                         |
| Lørdag<br>16 oktober<br>klokken 17.00   | Frivillighetssentralen                            | International Kafe                                                                                           | Gudmund<br>Johnsen                                        |

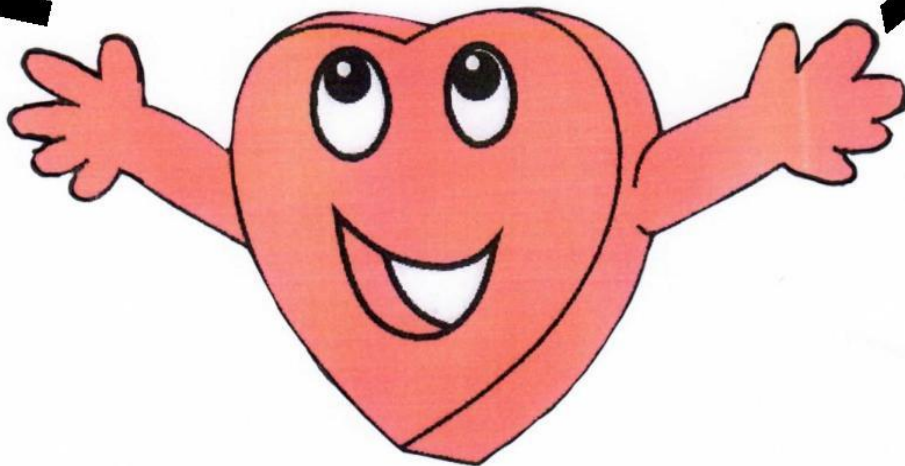
Markeringer av verdensdag for psykisk helse, frivillighetssentralen  
Skånland i Tjeldsund kommune, uke 41

Med årets tema «livet under og etter en pandemi» 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? Her er oversikt over aktiviteter ut i  
kommunen.





# 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

# PÅRØRENDE MØTEPLASS

Helsefremmende dialog  
HARSTAD HØST/VINTER 2021

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.

## Onsdag 20 oktober

Tema Samtale om Pårørendes roller og hverdag

Sted Pårørendesenteret jonaslesgt 7 kl 18-20 (Drop in) **ALLE** Pårørende

## Mandag 8 November

Sted: Thon Hotel Harstad

Tema Taushetsplikt på godt og vondt. Fordeler og ulemper

Påmelding 8 Nov senest før kl 1400

Tid: kl.18.00-20.30 Enkel bevertning fra kl 1730.

## Onsdag 1 des Dagtid kl 1200

Sted Pårørendesenteret jonaslesgt 7

Tema : Hvordan kan tjenestene samhandle med pårørende –hva skal til for at koordinering og samhandling oppleves positiv for begge parter

Påmelding Tirsdag 30 nov

Dagtid onsdag 1 des kl 1230 - 1430 Enkel bevertning fra kl 1200

Informasjon om Pårørende møteplass [lpp.no](http://lpp.no)

Påmelding Pårørende Møteplass kontakt

LPP Ann-Kirsti Brustad pårørendeguide Tlf 90898788 [ann.kirsti@bikuben.net](mailto:ann.kirsti@bikuben.net)

Heldi Mørk Koordinator PM Kvæfjord Kommune

[Heidi.mork@kvafjord.kommune](mailto:Heidi.mork@kvafjord.kommune) Tlf 97994634



# 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](mailto: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



## Veiledningssenter for pårørende Nord-Norge

Distriktskontor Alta; Tlf 957 23 262

Løkkeveien 43, 9510 Alta

Veiledningssenteret 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](https://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?



## 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, ta kontakt med Rus og psykatritjeneste  
Møteplassen Kvæfjord, ta kontakt med Rus & Psykiatritjeneste  
Møteplassen Tjeldsund, ta kontakt med Frivilligsentralen

## Barn trenger voksne. Engasjer deg som frivillig!



Voksne for Barn arbeider for god psykisk helse og trygge oppvekstsvilkår 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**



Voksne for Barn, Stortorvet 10, 0155 Oslo, Tlf: 23 10 06 10, [vfb@vfb.no](mailto:vfb@vfb.no), [www.vfb.no](http://www.vfb.no)



[vfb@vfb.no](mailto:vfb@vfb.no)



# Stedet Harstad

Vi holder til i Sverres gate 1, Harstad

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

Mandag, tirsdag, torsdag og fredag: klokken 10.00-14.00

Onsdag: klokken 12.00-15.00

Kontakt oss: [Stedet.harstad@frelsesarmeen.no](mailto:Stedet.harstad@frelsesarmeen.no)

Tlf 408 03 918

## Pårørendehuset



<http://www.frelsesarmeen.no>

E-post pårørendehuset.harstad@frelsesarmeen.no

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

Besøksadresse Strandgata 35, Harstad



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](mailto:post@gatejuristentromso.no)

Besøksadr.:  
Veitasenteret  
Storgata 102  
9008 Tromsø

# 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](mailto:Linda@marborg.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**



**Anonyme Narkomane**

- Narcotics Anonymous -

Tlf.: 905 29 359

Åpent hverdager kl 17:00 - 19:00



**Anonyme Alkoholikere**

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



# ***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 våre aktiviteter er å bidra til en meningsfull hverdag i trygge omgivelser.

Ann-Lisbeth Teigland, tlf: 916 74 887, [ann-lisbeth@trollstein.no](mailto:ann-lisbeth@trollstein.no)

Marianne Teigland, tlf: 412 88 371, [marianne@trollstein.no](mailto:marianne@trollstein.no)

[www.trollsteingaard.no](http://www.trollsteingaard.no)

Adresse: Alvestad, Toppsundveien 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](mailto:britt@olaasen.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, 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.

**Kvæfjord kommune og Bikuben RBS inviterer til**

## **Kurs i Mestring av belastning (KiB)**

**Oppstart 20.10  
klokken 09.00 – 11.30**

I løpet av kurset vil du lære om:

- Hvorfor noen belastninger virker negativt på livskvalitet og helse, mens andre fører til utvikling og vekst
- Ulike former for mestring
- Hvordan vedvarende belastning påvirker tanker, følelser og handlinger
- Hvordan tolkningen/forståelsen av en belastning skaper reaksjoner i form av tanker, følelser og handlinger
- Hvordan gjenkjenne og endre uhensiktsmessige tolkninger og handlingsmønstre

Velkommen med påmelding innen 01.10 til [kristin.ragnarsdottir@kvafjord.kommune.no](mailto:kristin.ragnarsdottir@kvafjord.kommune.no) / 907 11 364 eller [cecilie.steiro@kvafjord.kommune.no](mailto:cecilie.steiro@kvafjord.kommune.no) / 770 23445

Kursdeltakeravgift: 350,- Begrenset antall plasser.

### **Helsestasjon for ungdom Helsestasjon for studenter**



**Harstad kommune**  
Attraktivt hele livet

#### **Om oss finner du mer av på vår nettside**

<https://www.harstad.kommune.no/helsestasjon-for-barn.464237.no.html>

#### **Åpningstid:**

Tirsdager: Kl. 15 -17

**Mobil:** 94863130

**Adresse:** Havnegata 1 i 4. etasje



**KVÆFJORD**  
 **BIBLIOTEK**

mandag:

12:00–18:00

tirsdag:

10:00–13:00

torsdag:

12:00–18:00

fredag:

12:00–15:00



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](mailto:harstad.demensforening@outlook.com)

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



# Tankevirus

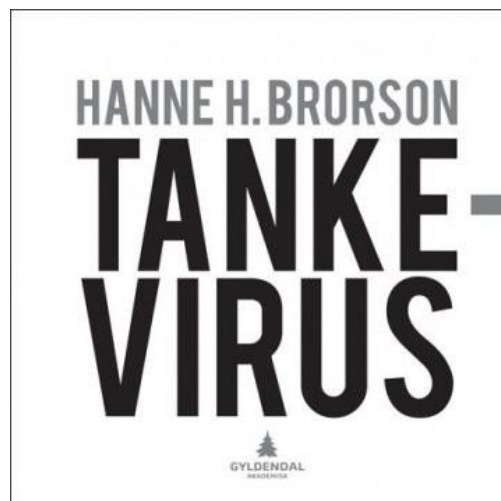
- gjør det enkelt å snakke om psykisk helse

Hva er Tankevirus?

Tankevirus er en psykologisk modell utviklet av psykolog og forsker Hanne H. Brorson. Modellen er basert på normalpsykologi og grunnprinsipper i metakognitiv og kognitiv atferdsterapi. Modellen beskriver logiske feilslutninger som ulike «tankevirus» som kan behandles med «psykologiske vitaminer».

Modellen er beskrevet i boken Tankevirus (Gyldendal, 2012), og har senere dannet grunnlaget for forebyggingsprogrammet Tankevirus Skole og mestringskurset Tankevirus.

<https://tankevirus.no>



Bikuben RBS arrangerer kurs, ta kontakt.  
[post@bikuben.net](mailto:post@bikuben.net)





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](mailto:post@bikuben.net)  
Nettside: [www.bikuben.net](http://www.bikuben.net)  
Facebook: Bikuben Regionalt  
Brukerstyrt senter



