

PROGRAM FOR MARKERING AV

**VERDENSDAGEN FOR
PSYKISK HELSE**

**HARSTAD, KVÆFJORD
OG TJELDSUND**

september – oktober 2022



**Vi trenger hverandre.
Løft blikket**

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

Velkommen til markering av verdensdagen for psykisk helse 2022

Årets tema er "Vi trenger hverandre. Løft blikket!"

I år ønsker vi å motivere til tiltak og initiativ som reduserer avstanden mellom oss. Vi har alle et grunnleggende behov for å høre til og være del av et fellesskap. Men det kan være utfordrende å kjenne på tilhørighet i et samfunn hvor folk må presse seg gjennom et nåløye for å passe inn.

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

Bikuben/LPP koordinator ved VD: Ann-Kirsti Brustad

Tlf: 90 89 87 88

ann.kirsti@bikuben.net

Alle aktivitetene er gratis.

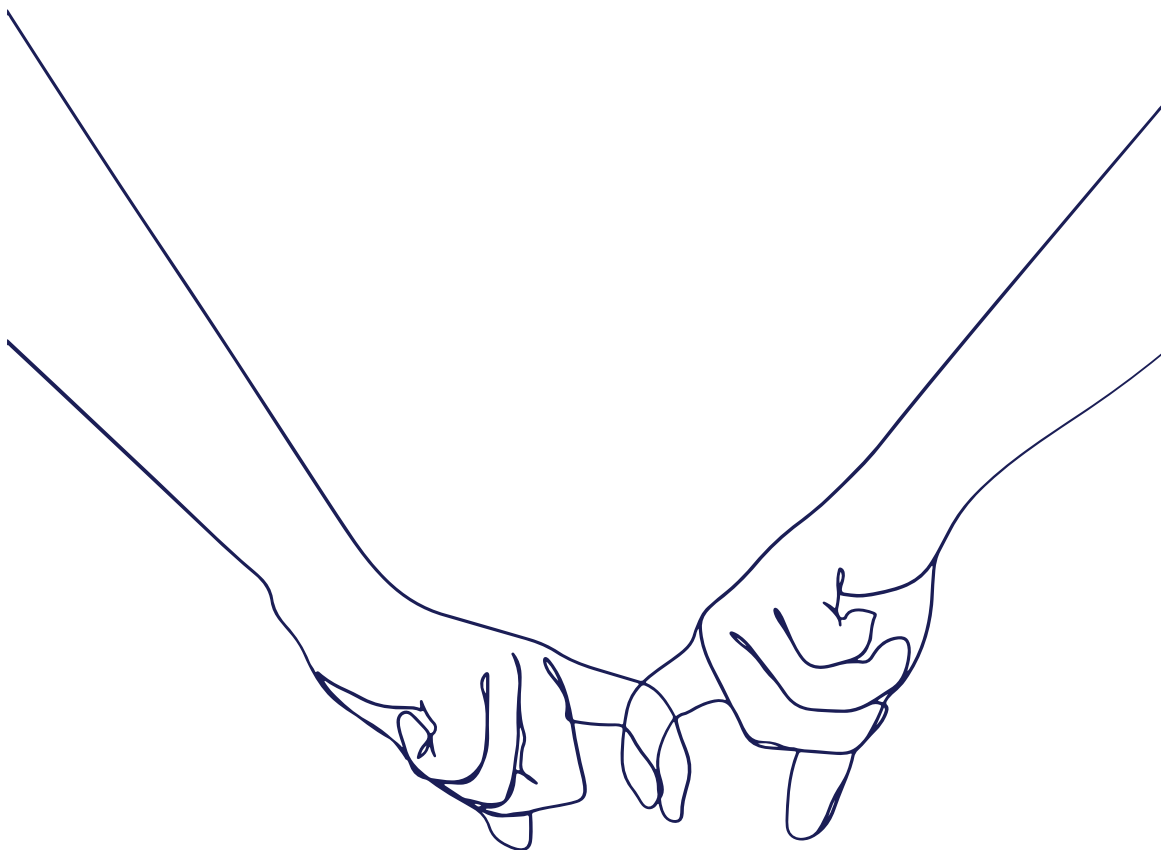
Ta med familie, venner og bekjente og benytt deg av de mange ulike og interessante arrangementene.

Vi ønsker lykke til med gjennomføring av alle årets Verdensdagsarrangementer.



#løftblikket

Verdensdagen oppfordrer derfor til markeringer som skaper gode og meningsfulle møter mellom forskjellige mennesker. Vi trenger flere arenaer og anledninger til å møtes på tvers av generasjoner, kulturer, personligheter, meninger og erfaringer. Det er med på å utvide vår forståelse for hverandre, og er et viktig bidrag for å motvirke stigma, ensomhet og utenforskap.



5 grunner til å markere Verdensdagen

Mer åpenhet om psykisk helse kan føre til:

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

Harstad 2022

Dato/Tid	Sted	Arrangement	Arrangør/ansvarlig
1. Okt Kl. 1800 – 31. Okt Kl. 1900	Facebook/ internett	Arrangerer oktobersalg via min facebookside Lillemis Kreative Hjørne. Livesendinger om det jeg lager og min psykiske helse	Lillemi Øyen
3. Okt Kl 1400-1800	Pårørendesentret Nord Jonas Lies gt 7	Pårørendekafe Tema Livsendring 17-18	LPP Troms og Finnmark
5. Okt Kl 1800-2000	Olaåsen Gård Lavvo	Ungt nettverk Treff Tema: Ungdom og psykisk helse	Pårørendesentret i Nord, Harstad
5. Okt Kl 1730-2300	Kanebogen aktivitetssenter	GJESTEBUD 40 ÅRS JUBILEUM Underholdning, dans og god mat.	Mental Helse Harstad
6. Okt Kl 1400-1800	Pårørendesentret Nord Jonas Lies gt 7	Pårørendekafe Tema Grensesetting 17-18	LPP Troms og Finnmark
10. Okt Kl 0800-1530	Fontenehuset Harstad	Åpent hus Lapskaus til lunsj klokken 12	Fontenehuset Harstad
10. Okt Kl 1000-1800	Stedet i Harstad Strandgata 13	Åpen kafè 10-15 m/fokus på rusfrihet & ensomhet. Fra 18-20 vil vi invitere spesielt pårørende til et pusterom med fellesskap.	Frelsesarmeens rusomsorg
10. Okt Kl 1100-1300	UiT Campus Harstad	Informasjonsstand LPP (Landsforeningen for pårørende innen Psykisk helse)	UiT Tinget Harstad
10. Okt Kl 1100-1300	UiT Campus Harstad	Informasjonsstand Mental Helse Harstad	UiT Tinget Harstad



VERDENSdagen
FOR PSYKISK HELSE

Psykt bra – om god psykisk hverdagshelse

Per Anders Nordengen

Kl. 1830 – 2000

Per Anders Nordengen

er prest, foredragsholder,
forfatter og
samtaleveileder.

Nordengen er utdannet teolog, og arbeidet som prest i mange år både i Norge og Sør-Afrika. Tiden i Sør-Afrika og engasjementet mot apartheid har lært Nordengen noe om hva håp, visjoner, drømmer og engasjement kan føre til. Mange år i kirke og næringsliv har gitt Per Anders Nordengen gode erfaringer for mennesker i ulike livssituasjoner.



Nordengen underholder og engasjerer, både på kick-off, næringslivsseminarer, konferanser, internmøter og andre arrangementer. Nordengen bruker hverken Power Point eller manuskript, men gjør hvert enkelt seminar til en unik opplevelse med sin levende fortellerform. Presentasjonene inneholder både humor og alvor.

Program for dagen:

1600: Thon Arena Nord Norge åpner

Organisasjoner har informasjonsstand

1600-1800: 60 og 70 talls POP med en del Elvis

Hallstein Hanssen

1810-1830: Verdensdagsappell med film og tale

1830-2000: Foredrag med Per Anders Nordengen

Psykt bra – om god psykisk hverdagshelse

HARSTAD
10 OKTOBER

Kl. 1600 – 1800

60 og 70 POP
en del Elvis
«HALLSTEIN»

Stands
Organisasjoner

Kl 1810-1830
VD appell
Film og tale

Kl 1830 – 2000

Foredrag
Per Anders
Nordengen

Psykt bra –
Om god psykisk
hverdagshelse

Thon Arena
Nord Norge

THON
HOTELS

Harstad 2022

Dato/Tid	Sted	Arrangement	Arrangør/ansvarlig
10. Okt KI 1100-1300	UiT Campus Harstad	Informasjonsstand Bikuben RBS	UiT Tinget Harstad
10. Okt KI 1200-1600	Pårørendesentret Nord Jonas Lies gt 7	Åpent Kafetreff	LPP Troms og Finnmark
10. Okt KI 1600-2000	Thon Arena	Markering Verdensdagen Musikk, stands	LPP Troms og Finnmark Bikuben RBS
10. Okt KI 16-18	Thon Arena	Hallstein Hanssen 60-70 talls POP med en del Elvis Gratis	LPP Troms og Finnmark Bikuben RBS
10. Okt KI 1810-1830	Thon Arena	Verdensdagsappell med film og tale	LPP Troms og Finnmark Bikuben RBS
10. Okt KI 1830-2000	Thon Arena	Markering Verdensdagen Foredrag med Per Anders Nordengen	LPP Troms og Finnmark Bikuben RBS
11. Okt KI 1130-	Gapahuk Klubbholmen Stangnes	Grilling	Mental Helse Harstad
13. Okt KI 1400-1800	Pårørendesentret Nord Jonas Lies gt 7	Pårørendekafe Tema Egenomsorg og meditasjon 17-18	LPP Troms og Finnmark
14. Okt KI 1100-1400	Møteplassen Stangnes	Suppe og treff	Psykiskhelse og rus tjenesten Harstad Harstad Kommune
26. Okt KI 1730	Pårørendesentret Nord Jonas Lies gt 7	Pårørende møteplass	LPP Troms og Finnmark



HALLSTEIN

...for trivelig stemning



DANSEMUSIKK/ENTERTAINMENT - BOOKING 94 79 79 14

60 og 70 tall POP med en del Elvis

Vi fyller hjertene med hverdagsglimt av glede, dans og god atmosfære

Gratis drop in til hverdagsglede

Thon Arena Nord Norge 10 oktober Kl. 1600 – 1800

Kvæfjord 2022

Dato/Tid	Sted	Arrangement	Arrangør/ansvarlig
4. Okt KI 1200-1400	Bikuben RBS Bygdeveien 18	Ensomhet og vennskap i voksen alder. Vi møtes i Bikuben RBS lokaler til en diskusjon rundt temaet. Enkel servering, kaffe og litt å bite i Velkommen	Bikuben RBS
10. OKT KI 1000-1400	Frivilligsentralen Kvæfjord Hans Egedes veg 5	Mandagskafe på sentralen- lave skuldre og varm kaffe. Vi ønsker alle velkommen.	Frivilligsentralen Kvæfjord
11. Okt KI 1200-1400	Joker/Coop Extra	Informasjonsstand	Mental Helse Kvæfjord LPP Troms og Finnmark
12. Okt 1000-1200	Bikuben RBS Bygdeveien 18	Verdensdags frokost	Bikuben RBS
12. Okt KI 1220-1320	Borkenes Skole Kultursalen	Foredrag «Våg å Være» med Helsesista Tale	Arr samarbeidsgruppen
13. Okt KI 1100-1300	Rånakken Barnehagelavvo De som ønsker å gå til gapahuken starter kl 10.	servering lapskaus og kake	Frivillighetssentral , frisklivsentralen og psyk helsetjenesten Kvæfjord
13. Okt KI 1300-1400	Frivilligsentralen Kvæfjord	Konsert med Kjell Elvis påmelding på sms til 41569942	Frivillighetssentral Kvæfjord
14. Okt KI 1100-1400	Møteplassen Kvæfjord	Verdensdags kafe	Rus og psykiatritjenesten og Mental Helse



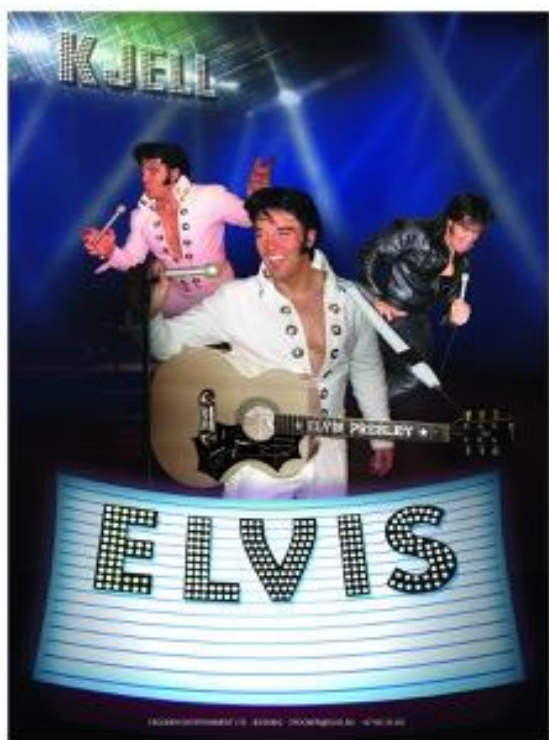
VERDENS DAGEN
FOR PSYKISK HELSE

"Våg å være"

Hvor: Amfiet på nye Borkenes skole
Når: Onsdag 12. oktober kl. 1220-1320

For hvem: Ungdommer fra og med 7. til 10. klasse, VGS og voksne som jobber med ungdom

Foredraget til Tale heter "Våg å være", som også er slagordet hennes. I foredraget snakker hun om noen temaer som mange unge kontakter henne for. Tanker og følelser rundt seg selv og andre. Det handler om kropp, prestasjoner og status, og når alt blir kaos. Det handler om den man velger å være i møtet med andre mennesker. Kommunikasjon, forståelse. Og hun ønsker å inspirere, få publikum til å tenke, og til å våge å være.



Kjell Elvis

Hvor: Frivilligsentralen Kvæfjord
Når: Torsdag 13. oktober kl. 1300 – 1400

Gratis konsert med Kjell Elvis
Opplev kjente låter fra rockkongen formidlet av Kjell Elvis.

Vi lover god stemning og allsang.
Salg av kaffe og kake



Arrangementene er fellesarrangement Bikuben RBS, Mental Helse Kvæfjord, LPP, Psykisk Helsetjeneste Kvæfjord, Frisklivssentralen Kvæfjord, Biblioteket og Kvæfjord Frivilligsentral

Tjeldsund 2022

Dato/Tid	Sted	Arrangement	Arrangør/ansvarlig
10. Okt Kl. 1030 -	Frivilligsentralen	Trimtur ved Frivillighetssentralen Oppmøte 10.30	Frivilligsentralen
11. Okt Kl. 1100 -	Frivilligsentralen	Nærmiljøkafe	Frivilligsentralen
11. Okt 1630 -	Skånlandhallen	Show i Skånlandhallen Program neste side	Verdensdagen for psykisk helse i Tjeldsund
11. Okt 1630-	Skånlandhallen	Informasjonsstand Bikuben RBS	Verdensdagen for psykisk helse i Tjeldsund
11. Okt 1630-	Skånlandhallen	Informasjonsstand LPP Troms og Finnmark	Verdensdagen for psykisk helse i Tjeldsund
12. Okt Kl 1100 -	Huset i Havet Grovfjord	Kafe på Huset i Havet, Grovfjord	Verdensdagen for psykisk helse i Tjeldsund
13. okt		Vi oppfordrer til å besøke de eldre på institusjonene våre	Verdensdagen for psykisk helse i Tjeldsund
14. Okt Kl. 1400 -	Ungdomshuset på Evenskjær	Konsert med Kjell Elvis. Gratis, åpen for alle	Verdensdagen for psykisk helse i Tjeldsund



VERDENSdagen
FOR PSYKISK HELSE



Verdensdagen for
psykisk helse

Verdensdagen for Psykisk helse inviterer til ett fantastisk show i Skånlandshallen, Evenskjer, tirsdag 11 oktober klokken 17.00.



Marius Løken er hoved foredragsholder.

I 2011 overlevde Marius Løken på mirakuløst vis det mye omtalte Halloweendrapet i Oslo. Har kjempet seg tilbake, og holder nå sterke foredrag om motivasjon og psykisk helse. Marius Løken brenner for psykisk helse og motivasjon til å komme seg opp og frem i livet. Han har skrevet bok om Halloweendrapet, og deler raust av sine erfaringer med å gå fra et liv i grus og en ødelagt kropp, til å elske livet.



Koret Vardiobjegga åpner arrangementet med en minikonsert.

Program for dagen:

16.30: Hallen åpner, stand i hallen

17.15: Åpning ved leder i verdensdag komiteen Laila Benjaminsen

17.20: minikonsert med Vardiobjegga

17.45: Foredrag med Marius Løken

18.45: Pause, kafe i hallen, besøk standene

19.30: Konsert



VERDENS DAGEN
FOR PSYKISK HELSE



UNGT NETTVERK TREFF HARSTAD

HØST/VINTER 2022

Dato 20 aug lørdag stand, 8 sept, 5 okt Olaåsen Gård lavvotur,
27 okt, 10 nov, 15 des, 29 des – i tillegg kurs meditasjon&yoga,
Kulturvandring samisk historie Grovfjord, konsert og kino.

Når: Torsdag tidsrom kl 1800-2000

Hvor: **Pårørendesenteret i Nord, Harstad Jonas Liesgt 7**

Påmelding til gruppeledere kontakt eller kom innom til oss.

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

Kari Hansen Tlf 97010201 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 i Nord, Harstad og Bikuben RBS Regionale Brukerstyrte Senter.**

Mer info finner du på vfb.no/ungtnettverk

Velkommen!





UNGT NETTVERK TREFF

Onsdag 5. Oktober
Klokka 18.00 – 20.00

Olaåsen Gård Lavvo

Fokus på ungdom og psykiskhelse

16-25 år

Ta med en venn

Ung i Harstad og Kvæfjord

Ungdommens Hus

Ungdommens Hus i Harstad er et gratis og kulturelt fritidstilbud for ungdom (15-25 år).

Her kan du delta på et bredt spekter av kurs, workshops og eventer. Du kan også få hjelp til å starte og gjennomføre egne prosjekter, for og med andre ungdommer.

På Ungdommen Hus sted kan du henge med venner og få noen nye!

Du finner oss i Erlings gate 1.

Åpningstider:

Tirsdag- Torsdag : 15:00-21:00



Aktivitetshuset Kjellern

Frivilligsentralens ungdomstilbud

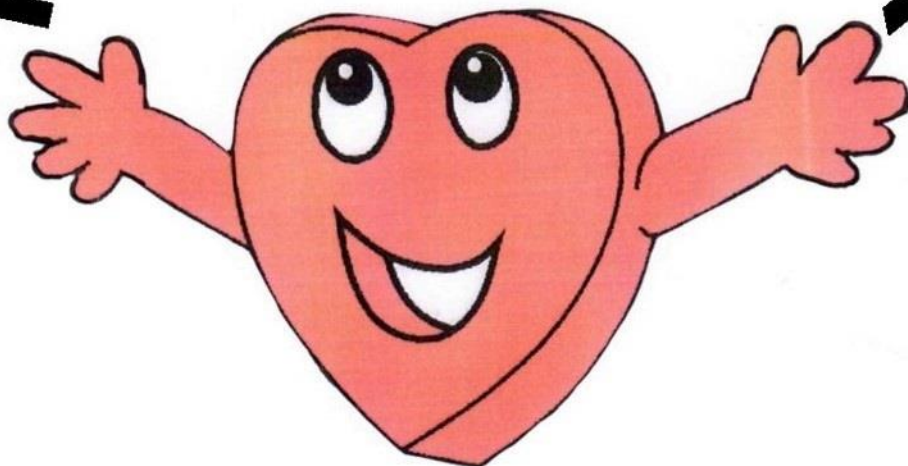
Fra 13 år og oppover

Et gratis tilbud til ungdom i Kvæfjord
åpent mandag og onsdag 14.00-19.00

Hans Egedes veg 5, 9475 Borkenes



PÅRØRENDESENTER



PÅRØRENDESENTRET I NORD 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.

* Hjemmeside og informasjon kommer om pårørendesenteret

Ann-Kirsti Brustad, Pårørendekoordinator tlf 90898788

PÅRØRENDE MØTEPLASS

Helsefremmende dialog

HARSTAD/KVÆFJORD høst 2022

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 Pårørende Møteplass lpp.no

Tirsdag 27 sept.

Sted Pårørendesenteret Nord, Jonasliesgt 7 Harstad kl 1730

Tema

Når tryggheten blir borte i hverdagen, hva skjer med familiene og deres nære

Onsdag 26 okt

Sted Pårørendesenteret Nord, Jonasliesgt 7 Harstad kl 1730

Tema kommer

Onsdag 30 nov

Sted Pårørendesenteret jonasliesgt 7 Harstad kl 1730

Tema kommer

Meld deg på

Annonseres i Harstad Tidende og LPPs hjemmeside lpp.no

Tid: kl.18.00-20.30 Bevertning fra kl 1730 .Fagfolk møter kl 1700 -2100

Påmelding Fint med beskjed før oppstart

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

Heidi Mørk Koordinator PM Kvæfjord Kommune

Heidi.mork@kvafjord.kommune Tlf 97994634

**Pårørende Møteplass er et samarbeid mellom Pårørendesenteret i Nord
LPP, Bikuben RBS,SPHR UNN , Harstad og Kvæfjord Kommune**



Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse Troms og Finnmark

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



NASJONAL RÅDGIVNINGSTELEFON FOR PÅRØRENDE

22 49 19 22

Åpningstider:

Mandag – fredag: 10 – 15

Tirsdag: 11 – 19

Selvhjelp Norge

Distriktskontor Nordland Troms og Finnmark



Lizett Ulrika Skottestad
daglig leder distriktskontor
lizett@selvhjelp.no

telefon 413 33 186



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.

Stedet Harstad

Vi holder til i Strandgata 13, Harstad

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

Mandag, tirsdag, torsdag: klokken 10.00-14.00
Onsdag: klokken 12.00-18.00

Kontakt oss: Stedet.harstad@frelsesarmeen.no
Tlf 408 03 918



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**



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



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 9-14, 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, ta kontakt med Rus og psykiatritjenesten
Møteplassen Kvæfjord, ta kontakt med Rus og Psykiatritjenesten
Møteplassen Tjeldsund, ta kontakt med Frivilligsentralen

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



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

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

Undervisningsverktøy for barnehager og skoler

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

vfb@vfb

- **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





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

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

www.trollsteingaard.no

Adresse: Alvestad, Toppsundveien 1305, 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: 41 50 38 55

Marita Kind Myreng Tlf: 41566780

marita@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 døgnenhet.
- 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.



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.

Gratulere Harstad med 40 års jubileum

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: Eirin S. Johansen

Kvæfjord: Viktor Brustad

Mental Helse Troms:

Leder:

Ole-Marius Minde Johnsen

Mob : 92241603

Mental Helse Troms

Krøkebæervegen 7

9024 Tomasjord

Troms@mentalhelse.no

Organisasjonsrådgiver:

Aina Kaupang

40 03 94 92



Mental Helse Harstad
Mental Helse Kvæfjord



BIKUBEN – regionalt brukerstyrt senter
Ressursbase for erfaringskompetanse og opplæring

Nordland, Troms og Finnmark



Knutepunkt for Recovery

Vi styrker bruker- og pårørendestemmen

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

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



Brobygger og nettverksaktør
med bredt samarbeid ut mot

- Organisasjoner
- Tjenester
- Utdanningsinstitusjoner
- Kompetansemiljøer

Recovery

Nettverk

Empowerment

Brukermedvirkning

Erfaringskompetanse

Administrasjon og ressursbase
Tlf: 77 09 31 10 post@bikuben.net
Nettside: www.bikuben.net
Facebook: Bikuben Regionalt
Brukerstyrt senter





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



BIKUBEN – regionalt brukerstyrt senter
Ressursbase for erfaringskompetanse og opplæring

Selvhjelps- fellesskapsgrupper i Harstad og Tjeldsund

Anonyme Alkoholikere og Anonyme Narkomane

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

Vi deler

Erfaring, Styrke og Håp

1800,



AA Harstad – aldri alene

**Fast møte hver mandag klokken 1800,
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

Verdensdagen er et samarbeid mellom:

- LPP Troms og Finnmark Landsforeningen for pårørende innen Psykisk Helse
- Mental Helse Harstad
- Mental Helse Kvæfjord
- Møteplassen Harstad kommune
- Stangnes Bo og Rehabilitering
- 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
- UiT Campus Harstad
- Voksne for barn
- Ungt Nettverk Harstad
- Stedet Harstad Frelsesarmeen
- Fontenehuset Harstad
- Harstad Folkehøgskole
- Trollstein Gård
- Glassbiten Stangnes
- Pårørendesentret Nord Harstad
- Olaåsen Gård
- Harstad Demensforening
- Andre frivillige og engasjerte



Noen må bry seg



Voksne for Barn

Poster kan bestilles på www.vfb.no