

SELVORGANISERT SELVHJELP

Oversikt over organisasjoner innen rus og psykisk helse



REDAKSJON
Selvhjelp Norge

UTGIVELSE
Juni 2015

DESIGN
AH Taraldstad Design

FOTO
Anne Hilde Taraldstad

TRYKK
Bjerch Trykkeri AS

OPPLAG
50.000

ISBN
978-82-998545-1-1

BESTILLING AV HEFTET
selvhjelp.no
post@selvhjelp.no
tlf: 23 33 19 00

Innhold

- 3 Mine erfaringer fra en selvhjelpsgruppe
- 4 Forord
- 6 Selvorganisert selvhjelp
- 8 SELVHJELPSMULIGHETER I MØTE MED RUSPROBLEMER**
- 9 ACA -Adult Children of Alcoholics
- 10 AI-Anon
- 11 AA - Anonyme Alkoholikere
- 12 NA - Anonyme Narkomane
- 13 De norske Lenker
- 14 Familieklubbene i Norge
- 15 LMS - Landsforbundet mot stoffmisbruk
- 16 Rusettervernet i Sogn og Fjordane
- 17 BRUKER- OG INTERESSEORGANISASJONER PÅ RUSFELTET**
- 18 A-LARM
- 19 BAR - Barn av rusmisbrukere
- 20 FHN - Foreningen for human narkotikapolitikk
- 21 LAR-Nett Norge
- 22 Marborg
- 23 proLAR - nasjonalt forbund for folk i LAR
- 24 Retretten
- 25 RIO - Rusmisbrukernes Interesseorganisasjon
- 26 ORGANISASJONER INNEN PSYKISK HELSE**
- 27 ADHD Norge
- 28 Angstringen Norge
- 29 FMSSO - Stiftelsen Fellesskap mot seksuelle overgrep
- 30 IKS - Interessegruppa for Kvinner med Spiseforstyrrelser
- 31 LEVE - Landsforeningen for etterlatte ved selvmord
- 32 LPP - Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse
- 33 Mental Helse
- 34 ROS - Rådgivning om spiseforstyrrelser
- 35 WSO - We Shall Overcome
- 36 INFORMASJONSTILTAK**
- 37 AKAN
- 38 Barn og unge
- 39 Mental Helses telefontjenester
- 40 PIO - Pårørendesenteret i Oslo
- 41 RUStelefonen
- 42 Pårørendesenteret i Stavanger
- 43 NKS Veiledningscenter for pårørende
- 44 PRAKTISK INFORMASJON OM SELVHJELPSARBEID**
- 45 Å starte selvhjelpsgrupper
- 46 Selvhjelp Norge
- 47 Selvhjelp Norges distriktskontorer

Mine erfaringer fra en selvhjelpsgruppe

Det er mange år siden jeg begynte i selvhjelpsgruppa og jeg har fortsatt behov for å gå der. Da jeg begynte var det helt tilfeldig. Jeg kjente en som fortalte om hvordan gruppa hadde hjulpet ham til å holde motivasjonen oppe til ikke å drikke. Jeg ble fascinert ved tanken på at det gikk an å holde seg borte bare ved å snakke. Jeg var ikke klar da, men festet meg ved det han fortalte. Senere tok jeg kontakt og ble med på et møte. Hva var det som gjorde at jeg bestemte meg? Du har truffet bunnen og da bestemmer du deg selv. Det er ingen som kan fortelle deg det.

De fleste av deltakerne hadde passert middagshøyden, jeg var bare 25 år. Men det er rart med det når du hører om den gleden de andre hadde fått tilbake i livet. Ingen kom med pekefinger eller fortalte hva som skulle skje. Ingen formaninger.

Det var ganske tøft å snu ryggen til livet i rusmiljøet. Da er det veldig greit med et forum med likesinnede for å dele tanker som for andre er absurde. Det er viktig med kontinuitet – gruppa er en stabil faktor hele veien. Du vil alltid ha utfordringen med å holde deg rusfri. Fortsatt er deltakelse i gruppa en påminnelse om at faren er der fremdeles og at man kan ta for lett på det. Da er gruppa en støtte. Det er fremdeles situasjoner der jeg føler meg presset. Utfordringer med ikke å drikke og med å sprekkle følger deg hele veien. Dette er det fint å kunne dele i en gruppe.

Vi jobber for å unngå *kos med misnøye*. Depresjoner er vanlige fordi mange ting har blitt borte. Da er det lett å grave seg ned i elendigheten. Vi prøver å vinkle våre erfaringer så positivt som mulig, fordi de nye får motivasjon av det.

I gruppa er det få likhetstrekk. Bakgrunn, sosial rang og mye annet er forskjellig og jeg ville ikke kommet i kontakt med disse menneskene i andre sammenhenger. Det er spennende å høre hvordan medlemmene av gruppa opplever sitt problem. Jeg har lært hvilken drivkraft som ligger bak det å holde familie og arbeidsgiver for narr. Drivkraften bak fornektelsen er negativ. Drivkraften bak å holde seg edru er positiv. Jeg har lært så mye om mennesker i den tiden jeg har gått i gruppa. Jeg vet nå at en sak har mange sider og folk kan være så mye mer enn de ser ut til å være.

Samholdet i gruppa og erfaringene som *de gamle* hadde gjort seg, har hjulpet med å finne den nye rusfrie meg. Nå kan jeg være stolt over å ha tatt kontroll over problemet.

Hva hadde skjedd uten gruppa? Det vet jeg ikke.

«Når jeg er alene med problemene er det mye lettere å tape diskusjonen med meg selv.»

Når du har en gruppe er det bedre å ta en diskusjon og få eksempler og innspill. Det er viktig å møte folk i samme situasjon. Muligheten for å dele følelser og tanker om problemer du ikke hadde turt å snakke om ellers. Og du får støtte og aksept, og et sterkt samhold.

«Vi kan grine med deg - ikke grine for deg.
Vi kan følge deg, men du må gjøre jobben sjøl.»

Forord

Rusproblemer er som regel sammensatte problemer. Det samme gjelder psykisk helse. En del kan vi få hjelp til av profesjonelle i helsevesenet, men noen av problemene må vi ta tak i selv. Selvhjelp er et verktøy vi kan bruke for å lære oss å mestre problemer på nye måter. Ofte finnes det ikke noe fasitsvar på hva vi må gjøre. Det kan være nødvendig å lære oss både å tenke, handle og leve annerledes enn før. Dette er ikke noe vi kan lese oss til, vi må lære det gjennom handling, erfaringer og refleksjon. Vi gjør dette aller best når vi gjør det sammen med andre mennesker. Da kan vi dele erfaringer, utfordre hverandre og finne muligheter og ressurser vi ikke klarer å se alene. Dette kan kalles erfaringslæring. En selvorganisert selvhjelpsgruppe er et verksted hvor vi lærer på denne måten.

Både innen rus og psykisk helse har flere aktører mange års erfaring med selvhjelpsgrupper, både for den som selv sliter og for pårørende. Men verktøyet kan brukes uansett hvilket livsproblem du ønsker å ta tak i.

Å bruke selvhjelp står ikke i motsetningsforhold til å gå i behandling. For noen kan det være et alternativ, for andre et supplement. Når du mobiliserer dine egne krefter og fokuserer på hva du selv kan gjøre for å forbedre din livssituasjon kan det være lettere å få utbytte av behandling, rehabilitering og andre offentlige tjenester.

Rusproblemer og en utfordrende psykisk helse er for mange to sider av samme sak. Derfor inneholder heftet informasjon om organisasjoner som jobber innenfor begge områdene.

Felles for organisasjonene som presenteres i heftet er troen på egne krefter og menneskers muligheter for å skape endring i eget liv. Felles er også erfaringer om fellesskapet som læringsarena. Heftet gir en oversikt over de ulike organisasjonene på nasjonalt nivå. Siden grupper oppstår, legges ned og startes på nytt, inneholder dette heftet ikke informasjon om hver enkelt gruppe. Gjennom presentasjonen av hver enkelt organisasjon og deres nettsider, kan du finne fram til en gruppe der du bor.

Målgrupper

Målgruppene for dette heftet er mennesker med rusmiddelproblemer og mennesker som opplever psykiske

helseutfordringer, pårørende og fagfolk i ulike deler av tjenesteapparatet. Å ha tilgang på tilstrekkelig informasjon om de ulike mulighetene for selvorganiserte selvhjelpsgrupper er avgjørende for at flere skal kunne dra nytte av dette læringsverktøyet. Forskning¹ dokumenterer viktigheten av at ansatte i hjelpeapparatet sprer informasjon om selvhjelp. Hvis flere får kunnskap om selvorganisert selvhjelp mens de er i behandling, øker mulighetene for at man tar selvhjelp i bruk når behandling avsluttes.

Nasjonal faglig retningslinje

Nasjonal faglig retningslinje for behandling og rehabilitering av rusmiddelproblemer og avhengighet anbefaler at helsepersonell bør informere pasienter om muligheten til å delta i selvhjelpsgrupper. Det samme gjelder for helsepersonells møte med pårørende.

Rusmiddelpolitiske organisasjoner

Det er mange organisasjoner i rusfeltet, noen er rene selvhjelpsorganisasjoner, slik som Anonyme Alkoholikere, andre er rusmiddelpolitiske organisasjoner, som for eksempel Juvente eller Det Norske Totalavholdsselskap.

Dette heftet handler om selvorganiserte selvhjelpsgrupper, ikke rusmiddelpolitiske organisasjoner. Enkelte bruker- og interesseorganisasjoner er likevel tatt med, da de kan være aktuelle samarbeidspartnere ved oppstart av selvhjelpsgrupper. Mange av disse organisasjonene har også gode veilednings- og rådgivningstjenester som mennesker kan benytte seg av.

Faglig hjelp

Fastlegen kan hjelpe deg med å finne tiltak innenfor kommunen som kan bidra til at du får hjelp. Ved behov kan også fastlegen henvise deg til spesialisthelsetjenesten.

Selvhjelp Norge og Helsedirektoratet takker alle omtalte organisasjoner og instanser for godt samarbeid i forbindelse med utarbeidelse av heftet.

Oslo, juni 2015 *Selvhjelp Norge/Helsedirektoratet*

¹Vederhus JK, Timko C, Kristensen Ø, Hjemdahl B, Clausen C Motivational intervention to enhance post-detoxification 12-Step group affiliation: a randomized controlled trial. *Addiction* 2014 2014 109 766 773



Selvorganisert selvhjelp

Selvhjelpsgrupper kan beskrives som et læringsverktøy basert på erfaringslæring. Det er en gjensidig prosess hvor mennesker kommer sammen og utforsker muligheter for å løse eller mestre et livsproblem. Det kan være et rusproblem, å skulle etablere seg i samfunnet som rusfri, en vanskelig pårønderrolle, problemer knyttet til psykisk helse m.m.

Når vi sliter med et slikt livsproblem ser vi som regel at det ikke finnes noen fasit eller noen enkel løsning for hvordan vi skal løse det. Ingen kan gi oss et råd som løser alt. Vi må ofte lære oss både å tenke og å handle annerledes enn før. Noe kan vi først lære når vi er i den aktuelle situasjonen. Som når du er ferdig med rusbehandling og skal flytte ut egen leilighet og finne deg en jobb. Eller når du oppdager at sønnen din ruser seg. Slike situasjoner er det lettere å håndtere når du er sammen med andre.

I en selvhjelpsgruppe kan du høre andre menneskers erfaringer med lignende situasjoner. Deltakerne i gruppen deler erfaringer og følelser, og snakker om ulike måter å takle problemene på. Gruppen møtes jevnlig slik at det blir en sirkulerende prosess med å dele erfaringer, reflektere rundt disse, snakke om nye muligheter og prøve ut nye handlings- og mestringsstrategier. Det kan bli avgjørende at vi kan bryne oss på andres perspektiver slik at vi ikke kjører oss fast og går glipp av muligheter.

Selv om ordet skulle antyde det, så er ikke selvhjelp å klare enda mer alene. Uansett hvor i verden man snakker med deltakere i selvhjelpsgrupper forteller mennesker om opplevelsen av fellesskap. Alle deltakerne i gruppen har et livsproblem - et problem som ikke uten videre lar seg løse lett eller raskt. Det betyr at de vil ha forståelse for at du forteller igjen og igjen om ditt problem. Venner, kolleger eller familie vil ikke alltid ha den samme forståelsen eller utholdenheten. Ofte vil man slite dem ut, lukke seg eller isolere seg. De andre i gruppen er i samme situasjon og har også behov for å snakke om sitt problem. De ser at det vil ta tid å komme seg videre, samtidig vil de også kunne utfordre deg.

Selvorganisert selvhjelp i grupper er ikke å dyrke de miserable fortellingene, den skremmende fortiden, men et sted å sette ord på tanker og følelser her og nå for å komme videre. Selvhjelpsgrupper arbeider på ulike måter, men baserer seg

på en forståelse av at det handler om å ta aktivt ansvar for egen livssituasjon. Det krever motivasjon og innsats.

Selvhjelp er ikke behandling

Selvhjelpsgrupper er basert på at hver deltaker selv har ansvaret for sin læring i gruppen. Det er en likeverdig prosess og ingen behandling eller rådgivning mellom deltakerne. Noen organisasjoner har mye erfaring med rus- eller pårørende-problematikk, men arbeidet i selvhjelpsgruppene er likevel basert på å dele erfaringer uten å gi råd. For selvhjelpen er det et viktig prinsipp at det er opp til hver og en å vurdere hvordan de kan dra nytte av de andres erfaringer i sitt eget liv. Selvhjelpsgrupper kan ikke erstatte behandling av sykdom eller lidelser, men det kan være en viktig læringsprosess som kan støtte opp under behandling. Gruppene kan arbeide på ulike måter, men har ofte rammer og prinsipper som strukturerer prosessen. Felles for alle former for selvhjelp er å ta i bruk egne ressurser for å selv kunne gjøre noe med sin situasjon.

Det er viktig at helsepersonell og kommunalt ansatte setter seg inn hva selvhjelp er og hvilke muligheter det finnes for selvhjelp i sitt distrikt slik at de kan informere om dette.

Nasjonal plan for selvhjelp 2014-2018 (IS-2168) skriver følgende om selvhjelpsgrupper:

«En selvhjelpsgruppe er et verksted der mennesker kan aktivere sine iboende ressurser sammen med andre innenfor trygge rammer. Selvorganisert selvhjelp handler om å styrke enkeltmenneskers evne og mulighet til å delta i sin egen endringsprosess. Selvorganisert selvhjelp er et verktøy for å oppnå økt mestring, slik at mennesker kan håndtere livet på en bedre måte. Selvorganisert selvhjelp handler om å ta aktivt ansvar for egen livssituasjon. Arbeidet drives på initiativ fra menneskene det gjelder, og selvorganiserte selvhjelpsgrupper drives av mennesker som har et problem.»



SELVHJELPSMULIGHETER I MØTE MED
RUSPROBLEMER



ACA

Adult Children of Alcoholics



Adult Children of Alcoholics (ACA) er et fellesskap av menn og kvinner som har vokst opp i et alkoholisert, eller på annen måte dysfunksjonelt hjem. Mange av oss fant ut at vi hadde flere karaktertrekk til felles som et resultat av dette.

Vi møtes i trygge omgivelser med gjensidig respekt og bekrefter våre felles erfaringer. Vi oppdager hvordan barndommen påvirket oss i fortiden og innvirker på oss i dag (*Problemet*).

Gjennom å praktisere De Tolv Trinn, fokusere på løsningen og akseptere en høyere makt, slik vi selv oppfatter den, finner vi frihet fra fortiden og løsninger for dagen i dag.

ACA er et selvstendig 12-trinnsfellesskap som benytter arbeidsmetodikken til Anonyme Alkoholikere (AA).

ACA jobber med og etter *de tolv trinn og tolv tradisjoner*, også dette etter mønster fra AA.

Kjernen i ACA er møtene. Under et møte er det fritt for alle deltakere å ta ordet, og ingen avbryter, kommenterer eller gir råd til det som blir sagt. Alle snakker ut i fra seg selv, og deler på denne måten sine erfaringer, styrke og håp. Standard møtetid er en og en halv time.

ACA krever ingen kontingent. Alle ACA-grupper er selvhjulpne gjennom egne frivillige bidrag.

Er dette noe for deg? Sjekk på hjemmesiden vår!

E-POST

post@acanorge.org

acanorge.org



AL ANON

En Al-Anon familiegruppe er et anonymt fellesskap av slektninger og venner av alkoholikere, som deler sin erfaring, styrke og håp med hverandre for å løse sine felles problemer. Familien kan gjøre mye for å hjelpe seg selv, enten alkoholikeren drikker eller ikke.

Alle som er berørt av en annens alkoholmisbruk kan være med i Al-Anon. Det kan være familiemedlemmer, slektninger, venner, kolleger, arbeidsgiver, foresatte osv.

Al-Anon ble etablert i 1950-årene, adoptert av Anonyme Alkoholikere. Derfor retter våre budskap seg spesielt til pårørende av alkoholikere. Men alle som har avhengighet i familien vil ha nytte av å gå i våre grupper og de blir ønsket hjertelig velkommen. Du finner møter over hele verden. I Norge velger du et møte fra ditt distrikt på www.al-anon.no eller internasjonalt på www.al-anon.org.

Møtetidspunktene varierer fra gruppe til gruppe. På oversikten over møtene står det både tidspunkt og adresse for møtene. Alle møter er alltid åpne for alle pårørende.

Når det står «Åpne møter» på oversikten, betyr det at det er åpent for at du kan ta med en venn, legen din eller andre som er interessert i å se hva dette fellesskapet er. Du trenger ikke avtale at du kommer. Det er bare å dukke opp på møte og du vil bli tatt varmt i mot av noen som vet hvordan du har det.

Les flere spørsmål og svar på vår nettside eller ring om du vil snakke med oss.

Velkommen! Vi vet hvordan du har det!

E-POST

post@al-anon.no

TELEFON

Al-Anon Servicekontor
483 05 999

ADRESSE

CO Drammen
Frivilligsentral
Landfalløya 78
3023 Drammen



al-anon.no

**E-POST**

servicekontoret@anonyme-alkoholikere.no

TELEFON

22 46 89 65

BESØKSADRESSE

Youngs gate 11
Oslo, inng. B
Hammersborggata

POSTADRESSE

AAs Servicekontor
Youngs gate 11
N-0181 OSLO

AA

Anonyme Alkoholikere

AA er den selvhjelpsorganisasjonen med lengst tradisjoner både i Norge og internasjonalt.

Anonyme Alkoholikere er et felleskap av kvinner og menn som deler sin erfaring, styrke og håp med hverandre for at de kan løse sitt felles problem og hjelpe andre å friskne til fra alkoholisme. Den eneste betingelsen for medlemskap, er et ønske om å slutte å drikke. Det er ingen avgifter eller kontingenter for AA-medlemskap. Vi er selvhjulpne gjennom våre egne bidrag. AA er ikke knyttet til noen sekt, trossamfunn, politisk parti, organisasjon eller institusjon. AA ønsker ikke å ta stilling i stridsspørsmål, hverken støtter eller motarbeider noen sak. Vårt fremste formål er å holde oss edru og hjelpe andre alkoholikere til edruskap.

AAs informasjonstelefon er åpen hver dag fra 18.00-22.00 og mandag-fredag 11.00-15.00. På nettsidene finner man oversikt over alle AA-gruppenes møtetider og steder.

Om møter i AA

Alle som har et ønske om å slutte å drikke er velkomne til AA. De fleste grupper har også åpne AA-møter der alle er velkomne! Til AA kommer mennesker fra alle samfunnslag, unge, gamle, kvinner og menn med alle slags yrker og sosial bakgrunn. Alkoholisme er en sykdom som ser ut til å ramme hvem som helst. AA består kun av alkoholikere, AA har ingen ansatte leger eller terapeuter. Grunnstammen i AA er en alkoholiker som hjelper en annen.

anonymealkoholikere.no



NA

Anonyme Narkomane

NA er et felleskap av kvinner og menn hvor rusmidler har blitt et hovedproblem. Vi møtes jevnlig for å hjelpe hverandre til å holde oss rusfri ved å dele erfaring, styrke og håp.

Anonyme Narkomanes program er de tolv trinn. Disse består blant annet av at vi innrømmer at vi har et problem, at vi ber om hjelp og at vi sammen med andre mennesker som har blitt rusfrie finner en ny og meningsfull måte å leve på. Programmet innebærer total avholdenhet fra alle rusmidler.

Det er kun en betingelse for medlemskap, et ønske om å slutte å bruke rusmidler.

NA er ikke knyttet til noen andre organisasjoner og vi har ingen inngangspenger eller avgifter. Hvem som helst kan slutte seg til oss uansett alder, rase, seksuell legning, livssyn, religion eller mangel på religion. Hvilke rusmidler, eller hvor mye du har brukt, har ingen betydning. Ved å følge vårt program har vi erfart at hvem som helst med et rusproblem kan bli rusfri, miste lysten til å bruke rusmidler og finne en ny måte å leve på. Vår erfaring er at de som kommer regelmessig på våre møter holder seg rusfri.

Oversikt over møtene finner du på nettsiden vår.

Telefonen er betjent på hverdager fra 17:00 - 19:00.

NA-TELEFONEN

905 29 359

ADRESSE

NA Norge

Pb. 5801 Majorstuen

0308 Oslo

nanorge.org



DE NORSKE LENKER

De norske Lenker er en frittstående organisasjon, uten politisk eller religiøs tilknytning. De norske Lenker har ingen sentralorganisasjon, men er å finne spredt rundt omkring i landet – vesentlig i østlandsområdet.

De norske Lenker har som eneste formål å hjelpe mennesker med alkoholproblemer til et edru liv – hvis vedkommende selv vil, slik vi selv er blitt hjulpet.

Vi har erfart at det sjelden nytter å løse problemene på egenhånd. Derfor har vi søkt sammen i et felleskap som styrker oss i vår hverdag.

De norske Lenker har eksistert siden 1978 og drives på idealistisk grunnlag. I De norske Lenker er det både kvinner og menn i alle aldre.

OSLO 79

TELEFON

22 37 57 28

481 86 531

482 19 363

ADRESSE

Kakkelovnskroken 2
0954 Oslo

OSLO 89

TELEFON

22 21 54 12

ADRESSE

Kristiansandsgate 11C
0463 Oslo

OSLO NORD

TELEFON

22 21 54 12

ADRESSE

Økern torgvei 3
0580 Oslo

DRAMMEN

E-POST

denorskelenkerdrammen@
gmail.com

TELEFON

32 89 08 06

917 79 060

ADRESSE

Hauges gate 5
3015 Drammen

ULLENSAKER

E-POST

post@denorskelenker.no

TELEFON

416 96 430

BESØKSADRESSE

Grønnbekklia 4
2068 Jessheim

POSTADRESSE

Boks 269
2068 Jessheim

GJØVIK 86

TELEFON

61 13 29 60

ADRESSE

Jutulstien 12
2817 Gjøvik

RANA

TELEFON

412 34 781

ADRESSE

Norlandsveien 8A
8624 Mo i Rana



Familieklubbene i Norge

FAMILIEKLUBBENE I NORGE

Familieklubbene er et tilbud til familier med rusrelaterte problemer, rettet både mot de pårørende og de som har rusproblemet. Hovedfokus er på alkohol.

En familieklubb er en gruppe mennesker som samles til fast tid og sted hver uke, og her møtes både de som selv har et rusproblem, og de som har opplevd problemer med misbruk blant sine nærmeste. Klubben er et tilbud til de alle om å bearbeide sine problemer, og er et sted for å lære mer om årsakene til problemene og hvordan man får det sosiale samspillet til å fungere.

Navnet familieklubb viser til at medlemmene kommer i familiegrupper – f.eks *kjernefamilien* med samboere og barn. Men ordet familie brukes som et veldig vidt begrep, og det kan like gjerne være en far som kommer med sine barn fordi mor drikker, unge eller voksne barn av misbrukere, eller det kan være den som drikker, som bor sammen med en venn som utgjør en *familie* i klubben. Klubben skal ha en klubbassistent som deltar på alle møtene. Denne skal være utdannet i modellen, og har som oppgave å assistere, stimulere samtalen og hjelpe klubben til å holde fokus.

E-POST

postmaster@familieklubb.no

TELEFON

416 87 171

ADRESSE

Torggata 1
0181 Oslo



familieklubb.no



**Landsforbundet
Mot Stoffmisbruk**

LMS

Landsforbundet mot stoffmisbruk

Landsforbundet Mot Stoffmisbruk (LMS) er en organisasjon av og for pårørende til rusavhengige. Vi har lokalforeninger og engasjerte medlemmer rundt om i hele landet.

LMS Pårørendesenter ligger sentralt på Tøyen i Oslo. Her kan du som har spørsmål eller behov for hjelp komme innom for en samtale.

Vi kan gi støtte med tanke på boligsituasjon, gjeld, helse og tannhelse, individuell plan, rettigheter som pårørende, tvang, behandlingstilbud og hverdagen som pårørende.

Den viktigste oppgaven vår er å gi deg informasjon om tilbudene som finnes. Informasjon som er basert på erfaring og mange års innsats for pårørende til rusavhengige. Vårt arbeid er basert på likemannsarbeid.

LMS har en rekke tilbud til deg som pårørende. Støttelefon, kontakt via e-post, individuelle samtaler, kurs, selvhjelpsgrupper og lokale møtepunkter for lokalforeningene.

Informasjon om oss finner du på nettsiden vår.

Ta kontakt med oss så fort det er noe du lurer på.
Jo tidligere jo bedre.

E-POST

post@motstoff.no

TELEFON

23 08 05 50

BESØKSADRESSE

Hagegata 27
(Tøyensenteret)

0653 OSLO

POSTADRESSE

Pb. 2821 Tøyen
0608 OSLO



motstoff.no

RUSETTERVERNET

i Sogn og Fjordane



Rusettervernet i Sogn og Fjordane er en frivillig selvhjelpsorganisasjon som er unik i nasjonal sammenheng. Den er organisert som et nettverk med en ansatt fylkessekretær. Fylkessekretærens oppgaver er å holde kontakt med gruppene, hjelpe til med oppstart av nye grupper og holde kontakt med hjelpeapparatet.

Rusettervernet i Sogn og Fjordane er en organisasjon til hjelp for mennesker med alle typer rusproblem, og for pårørende som har levd med rusproblematikk. Ettervernsgruppene er for mennesker som har hatt rusproblemer selv, og som har valgt å gjøre noe med det. Målet er å leve resten av livet i total avhold fra alle typer rus. Pårørendegruppene er for de som har hatt problemer på grunn av andres rusbruk.

E-POST

post@rusettervernet.no

TELEFON

948 35 493

ADRESSE

6900 Florø



rusettervernet.no

BRUKER- OG INTERESSEORGANISASJONER PÅ
RUSFELTET





A-LARM

A-larm er en landsdekkende bruker- og pårørendeorganisasjon innen rusfeltet og ble stiftet i 1995. Vi er et supplement til offentlige tjenester med tilbud til hele familien.

A-larm har selvhjelpsideologien som grunnstamme, og fokuserer på å kombinere fag- og erfaringskompetanse.

Vi jobber for åpenhet om rus og behandling. Vi har fokus på den enkeltes muligheter og ressurser, og ønsker å bidra til at man kan få mer innsikt og bedre livskvalitet. Vi jobber for at brukere og pårørende kan bygge nettverk i et rusfritt miljø.

A-larm driver forebyggende arbeid gjennom utadrettet informasjonsvirksomhet, og samarbeider med andre organisasjoner og det offentlige tjenesteapparatet. Vi bidrar gjerne med informasjon, kunnskap og erfaringer.

Vi arbeider for å påvirke hvordan man som bruker eller pårørende blir møtt av samfunnet. Brukermedvirkere og likemenn er gode talerør for erfaringskompetansen. Gjennom A-larm kan man få opplæring og veiledning i likemannsarbeid og brukermedvirkning. På denne måten kan erfaringene man har gjort seg gjøre en forskjell for andre, både på individ- og systemnivå. A-larm har brukerrepresentanter i en rekke råd og utvalg, og arbeider systematisk for å opprettholde en god likemannstjeneste.

E-POST

post@a-larm.no

TELEFON

488 97 303

ADRESSE

Markensgate 42
4612 Kristiansand



a-larm.no

**E-POST**

post@barweb.no

TELEFON OSLO

479 77 565

BESØKSADRESSE OSLO

Torggata 1

0181 Oslo

EPOST TROMSØ

bartromso@barweb.no

TELEFON TROMSØ

953 60 219

ADRESSE TROMSØ

Skippergata 28

9008 Tromsø

BAR

Barn av rusmisbrukere

BAR er en bruker- og interesseorganisasjon for barn i alle aldre, som opplever foreldres rusbruk som en belastning og har som hovedmål å fremme barn av rusmisbrukeres kunnskap/erfaring, posisjon og stemme i samfunnet.

BARsnakk-chat

BARsnakk er en anonym nett-chatt for barn i alle aldre.

BARsnakk drives av organisasjonen Barn av rusmisbrukere-BAR.

På BARsnakk er du 100% ANONYM, så du trenger ikke ha dårlig samvittighet eller tenke at du gjør noe galt når du snakker her.

Barn, ungdom og voksne barn av rusmisbrukere kan snakke direkte med andre som har opplevd noe av det samme som man selv opplever eller har opplevd. Det skal være et «lufferør» hvis man trenger det, men også en likemannstjeneste hvor du kan få råd og veiledning fra noen som forstår hva du snakker om.

Når du logger på chatten blir du koblet opp mot en av våre chat-verter som er der kun for deg. Dere snakker i et privat chatrom og du kan se bilde av den frivillige du snakker med i vinduet som åpner seg, men de kan ikke se hvem du er.

Chatten er åpen mandag og tirsdag ettermiddag.



barweb.no



FHN

Foreningen for human narkotikapolitikk

FHN driver oppsøkende virksomhet i Oslo Sentrum. Vi tilbyr bistand, oppfølging og deler ut smitteforebyggende og skadereuserende utstyr, utover kommunens tilbud.

FHN samarbeider formelt med øvrige brukerorganisasjoner og mange andre instanser på rusfeltet.

Formål

- Foreningen for human narkotikapolitikk (FHN) skal fremme skadereuserende narkotikapolitikk og arbeide for utvikling av sosiale, faglige, utdanningsmessige og yrkesmessige tilbud til rusavhengige og tidligere rusavhengige.
- FHN skal arbeide for rusforebyggende tiltak og for inkluderende tiltak for folk med rusproblemer.

Virksomhet

- FHNs representanter skal etter beste evne fremme (aktive og tidligere) brukeres interesser. FHN skal sikre at rettighetene og mulighetene til brukere av ulike rusmidler blir ivarettatt og representert.
- FHN skal delta aktivt i narkotikapolitisk arbeid ved innlegg på konferanser og seminarer, ved foredrag, i media, ved lobbyvirksomhet, samt på andre måter som er forenelig med foreningens formål og verdier.
- FHN skal bidra til utvikling og søke samarbeid med nasjonalt, nordisk og internasjonalt nettverkssamarbeid for skadereusering, være aktive mot forskningsfelt og behandlingsfelt samt arbeide for legalisering til fordel og regulering, forebygging, rettspleie og kriminalreform.
- FHN skal være en støtte for brukere og deres pårørende. FHN er oppsøkende og skal være et møtested som sosialetisk tilbud.

Du finner oss i samme bygning som Sentrum Scene, inngang fra Torggata, 5. et. Bemannet tirsdag og torsdag 13:00 - 17:00.

E-POST

arild.knutsen@fhn.no

BESØKSADRESSE

Arbeidersamfunnets plass 1
0181 Oslo

POSTADRESSE

PB 8895 Youngstorget
0028 Oslo



fhn.no



LAR-Nett Norge

Nasjonal interesseorganisasjon for oss i LAR

LAR-Nett Norge (LNN) er den nasjonale interesseorganisasjonen for oss som er i legemiddelassistert rehabilitering (LAR)

Vi har som mål å bevisstgjøre LAR-brukere deres muligheter og rettigheter. Vi ønsker å gi LAR-brukere et ansikt, og vise at vi er resurssterke. Vi kan og vi vil! Vi vil påvirke de avgjørelsene som fattes i de politiske og faglige miljøene, lokalt og nasjonalt.

Vi er i 2015 over 7000 brukere av LAR-medisinene Metadon, Subutex og Suboxone i Norge og antallet LAR-brukere kommer til å stige også i årene fremover. For å få innflytelse på hvordan LAR som behandlingstilbud skal utvikle seg i Norge, er det viktig at vi samler oss og står sammen.

LAR-Nett Norge har i rekordfart vokst til å snart telle 2400 registrerte medlemmer og er den største LAR-organisasjonen. Vi er derfor en brukerorganisasjon med stor innflytelse. Administrasjonen ligger i Tønsberg. Vi har etablert mange lokalkontorer og har flere kontaktpersoner rundt om i landet. På sikt ønsker vi å dekke hele landet. LNN er en frivillig og politisk uavhengig organisasjon. Vi har et demokratisk valgt styre og alle våre aktive medarbeidere er selv i legemiddelassistert rehabilitering.

For å etablere en handlekraftig organisasjon, trenger vi flere engasjerte medlemmer. Hvis du er LAR-bruker, pårørende eller fagperson oppfordrer vi DEG til å melde deg inn! Vi har også et diskusjonsforum på Facebook og en hjemmeside www.larnett.no.

Tidsskriftet «LARposten» sendes GRATIS til alle medlemmer i diskret konvolutt fire ganger i året. Vi sender ut en faktura til støtte-medlemmer en gang i året, der de som ønsker det kan betale inn et beløp de selv bestemmer.

E-POST

Se nettsiden vår

TELEFON

33 36 95 50

BESØKSADRESSE

Stensarmen 3
Tønsberg

POSTADRESSE

Pb. 1206 Trudvang
3105 Tønsberg



larnettnorge.no



MARBORG

MARBORG er en brukerorganisasjon på rusfeltet og jobber med og for alle mennesker som har eller har hatt et rusproblem. Organisasjonen har i tillegg et særlig fokus på opiat-avhengige som mottar legemiddellassistert rehabilitering – (LAR) og har i 2015 ni ansatte.

MARBORG jobber tosidig, med langsiktig, systemrettet brukermedvirkning gjennom en rekke råd, utvalg og lignende, både lokalt, regionalt og sentralt, samt med undervisning på høyskole / universitets nivå og konferanser. Og på den andre siden, brukerstyrte og brukerrettede tilbud, særlig rusfrie møteplasser, arbeidstrening og rusfrie botilbud. Sistnevnte som et tilbud i den første tiden etter rusbehandling eller fengsel.

Organisasjonen har hovedkontor i Tromsø og lokalavdelinger i Bodø / Fauske-området og i Narvik.

Organisasjonen har som mål å være en systempåvirker og synliggjøre brukernes synspunkter og problemstillinger overfor bevilgende myndigheter, oppfølgingstjenester og samfunnet som helhet, men samtidig levere støtte og hjelp i den enkelte brukerens rehabilitering. MARBORGS hovedfokus er å gjøre det enklest mulig for rusavhengige å forlate rusmisbruket og skape seg et rusfritt liv, eller høyere livskvalitet der rusfrihet ikke er et mål.

MARBORG driver ikke selvhjelpsgruppevirksomhet, men kan være en samarbeidspartner i etablering av nye selvhjelpsgrupper i Nord Norge. MARBORG kan være en viktig kanal for informasjons og kunnskapsformidling til mennesker i legemiddellassistert rehabilitering gjennom LAR i NORD, til andre med rusproblemer generelt, samt fagfolk og pårørende innen rusfeltet.

E-POST

post@marborg.no

TELEFON TROMSØ

93 40 89 12

BESØKSADRESSE

Vestregata 66

Tromsø

POSTADRESSE

Pb. 1106

9261 Tromsø

TELEFON BODØ

41 56 93 23

ADRESSE BODØ

Jordbruksveien 47

8008 Bodø



marborg.no



proLAR

Nasjonalt forbund for folk i LAR

Organisasjonen proLAR er av og for pasienter i legemiddelassistert rehabilitering (LAR). Som konsekvens av rusreformen som trådte i kraft 1. januar 2004, har rusavhengige fått status som pasienter, og gis dermed de samme rettighetene som andre pasientgrupper.

Ivaretagelse av pasientgruppen sine rettigheter, og ikke minst større fokus på de mulighetene som ligger i rehabilitering med LAR, er en av proLAR sine fanesaker. proLAR sitt arbeid med kvinnehelse og arbeid overfor gravide og barn står også sentralt.

Brukerkompetanse er ett viktig supplement på fagfeltet, slik at brukernes stemme også tas i betraktning. proLAR jobber med brukervirkning på systemnivå, og er opptatt av brukeransvar.

proLAR driver ikke med selvhjelpsgruppevirksomhet, men proLAR kan vær en viktig kanal for informasjons-og kunnskapsformidling til mennesker i legemiddelassistert rehabilitering, og proLAR kan være en samarbeidspartner ved etablering av nye selvhjelpsgrupper lokalt.

E-POST

post@prolar.no

TELEFON HOVEDKONTOR

41 30 70 39

AVDELING SØRLANDET

Klepplandsveien 23

4640 Søgne

AVDELING OSLO

Nedre Slottsgate 7

0157 Oslo

TELEFON OSLO

978 85 618

AVDELING ROGALAND

Eidsvollgata 45

4307 Sandnes

TELEFON ROGALAND

941 61 965



prolar.no



RETRETTEEN

Retretten ligger i Oslo sentrum og er et rusfritt dagsenter for folk som sliter på grunn av eget eller andres misbruk knyttet til alkohol, legemidler eller narkotika. Videre har Retretten en avdeling på Årnes i Nes kommune.

Formålet er å hjelpe folk tilbake til et rusfritt liv, blant annet gjennom samtaler, samtalegrupper og veiledning. Det er også et mål å sette brukerne i kontakt med instanser der de best kan få hjelp med sine problemer, som for eksempel det offentlige hjelpeapparatet. Retretten vektlegger også å være en ressurs for pårørende.

Retretten, som drives av både fast ansatte og frivillige, tilbyr også kompetanseheving gjennom et lærings- og mestringskurs om avhengighet, atferd og atferdsforstyrrelser. Kursene settes opp flere ganger i året i Retrettens lokaler og blir i tillegg gjennomført for institusjoner og i fengsler.

Retretten tilbyr også et akupunkturprogram. Dette brukes av personell innenfor helse- og omsorgssektoren verden rundt, og er blitt brukt i nærmere 40 år innen rus-, psykiatri- og kriminalomsorgen. Målet med behandlingen er blant annet å lindre fysiske og psykiske abstinenssymptomer.

Retretten arbeider både i og utenfor flere fengsler i Østlandsområdet. Det gis akupunktur til de innsatte og holdes mestringskurs. Dette arbeidet følges opp etter løslatelse.

Alle som arbeider i direkte kontakt med brukere på Retretten har selv brukererfaring, men har vært rusfrie i minimum to år. De fleste har også noe fagkunnskap innenfor rus, psykiske problemer og pårørendeproblematikk.

Man kan komme til Retretten uten timebestilling, alt er gratis og det er ingen journalføring så man kan bevare sin anonymitet.

E-POST

kontor@retretten.no

TELEFON

22 20 93 92

ADRESSE

Kristian Augusts gate 10
0164 Oslo



retretten.no



RIO

Rusmisbrukernes Interesseorganisasjon

RIO – Rusmisbrukernes Interesseorganisasjon arbeider for:

- å ivareta rusmisbrukernes interesser med bakgrunn i egne erfaringer som tidligere rusmisbrukere
- å synliggjøre mennesket bak rusmisbrukerfasaden og de ressursene som ligger der
- at den enkelte rusmisbruker får tilrettelagt veien tilbake til samfunnet gjennom en individuell tilrettelagt integreringsprosess, der tverrfaglig samhandling i tett samarbeid med den det gjelder er verktøyet for at den enkelte kan ta del i fellesskapet med bakgrunn i egne ressurser og interesser
- å synliggjøre at sosiale nettverk er nøkkelen til et godt liv, ikke bare for rusmisbrukere, men for folk flest
- RIO vil også jobbe mot all form for legalisering

RIO er en pådriver i etablering av selvhjelpsgrupper rundt om i landet og er samarbeidspartner i mange ulike prosjekter i rusfeltet.

E-POST

post@rio.no

TELEFON

22 33 55 39

BESØKSADRESSE

Kongens gate 2

0153 Oslo

POSTADRESSE

Pb. 6609 St. Olavs Plass

0129 Oslo



rio.no

ORGANISASJONER INNEN PSYKISK HELSE





ADHD Norge

E-POST

post@adhdnorge.no

TELEFON

67 12 85 85

ADRESSE

Storgata 10 A
0155 Oslo

ADHD Norge

ADHD Norge er en landsomfattende interesseorganisasjon for mennesker med ADHD og deres familier. Organisasjonen ble opprettet i 1979 og er en av de største innenfor psykisk helse-feltet med ca. 9500 medlemmer. ADHD Norge arbeider for å spre kunnskap om og forståelse for ADHD for medlemmer, hjelpeapparat, undervisningssektor og i befolkningen generelt. 3-5 % av barn og unge under 18 år har ADHD, 2 av 3 vil fortsatt ha funksjonsvansker i voksen alder.

Våre grunnleggende verdier er inkludering, mestring, åpenhet og likeverd.

ADHD Norges formål

- Arbeide for full likestilling og samfunnsmessig deltakelse for alle mennesker med ADHD.
- Ivareta interessene til mennesker med ADHD, deres foresatte og familie overfor myndighetene.
- Utvikle og drive aktiviteter i tråd med medlemmenes behov.
- Bidra til kompetanseutvikling i hjelpeapparatet.

ADHD Norge tilbyr:

- råd og veiledning i jungelen av rettigheter til medlemmer
- svar på spørsmål på telefon og e-post fra medlemmer
- medlemsbladet «STÅ PÅ!» fire ganger i året
- likepersons-, opplysnings- og interessepolitisk arbeid
- kurs, seminar og samtalegrupper for pårørende og voksne med ADHD
- temamøter/helgesamlinger for barn og foresatte med faglig og sosialt utbytte
- sommerleir spesielt tilrettelagt for barn og ungdom/ unge voksne med ADHD
- brukermedvirkning individuelt og i samarbeid med hjelpeapparatet



adhdnorge.no

ANGSTRINGEN NORGE

Angstringen Norge er en stiftelse som har som mål å spre erfaringsbasert kunnskap om angst og selvorganisert selvhjelp i et helsefremmende perspektiv. Fokus er på sunnhet og helse fremfor sykdom og diagnose. Stiftelsens idealistiske arbeid drives av mennesker som bruker sin egen opplevelse og erfaring med angst.

Hva er vi opptatt av?

Gjennom vårt informasjonsarbeid med overskriften «Angst som drivkraft i hverdagen» ønsker vi å bidra til å :

- normalisere angst og psykisk smerte
- fremme et helseperspektiv på angst
- sette fokus på angst som en potensiell endringsressurs
- styrke selvhjelpsarbeidet for mennesker med angstproblemer

Hvem henvender vi oss til?

- Mennesker med angstproblemer
- Mennesker som er i ferd med å utvikle angstproblemer
- Ulike faggrupper innen psykisk helse/rus og folkehelsearbeid
- Frivillige organisasjoner
- Utdanningsinstitusjoner

Hva gjør vi?

- Vi driver en informasjonstelefon 22 22 35 30 om angst og selvorganisert selvhjelp.
- Vi produserer og distribuerer informasjonsmateriell.
- Vi arrangerer og bidrar til seminarer og informasjonsmøter.
- Vi bidrar til å skape møteplasser for landets Angstringer for å dra veksel på hverandres erfaringer.

E-POST

post@angstringen.no

TELEFON

22 22 35 30

ADRESSE

Tvetenveien 32
0666 Oslo





FMSO

Stiftelsen Fellesskap mot seksuelle overgrep

Stiftelsen Fellesskap mot seksuelle overgrep (FMSO) er fellesorganisasjonen til landets sentre mot incest og seksuelle overgrep. FMSOs vedtektsfestede formål er å samle sentre mot incest og seksuelle overgrep i Norge som arbeider etter selvhjelpsideologi og å være bindeledd mellom medlemssentrene for utveksling av kunnskap og erfaring. FMSO fungerer som medlemssentrenes felles talerør i kontakt med myndigheter og media, og en høringsinstans i saker som omhandler seksuelle overgrep.

Sentrene mot incest og seksuelle overgrep er primært et selvhjelps-tilbud til voksne personer som har vært utsatt for incest, seksuelle overgrep eller voldtekt og deres pårørende. Noen sentre har i tillegg et tilbud til barn og ungdom. Sentrene er et lavterskeltilbud uten krav til henvisning og et supplement til det offentlige hjelpeapparatet. Alle fylker har i dag minst et senter mot incest og seksuelle overgrep, og på landsbasis er det totalt 22 sentre. I tillegg finnes Dixi Ressurssenter mot voldtekt.

Et senter mot incest og seksuelle overgrep er et sted hvor kvinner, menn og ungdom som har vært utsatt for seksuelle overgrep kan få støtte til å bearbeide det de har vært utsatt for gjennom hjelp til selvhjelp. Sentrene tilbyr blant annet rådgivning per telefon, individuelle samtaler, deltakelse i selvhjelpsgrupper og andre aktiviteter som gruppevirksomhet og kurs. Sentrene vektlegger brukermedvirkning i utformingen av sine tjenester.

Sentrene mot incest og seksuelle overgrep har også som mål å bekjempe incest og seksuelle overgrep ved å drive forebyggende arbeid, slik som undervisning og annet opplysningsarbeid i samfunnet. Sentrene tilbyr også råd og veiledning til det øvrige hjelpeapparatet.

DØGNÅPEN TELEFON

800 57 000

BESØKSADRESSE

Akersgata 1-5, 4. et.

0158 Oslo

POSTADRESSE

Pb. 568 Sentrum

0105 Oslo

fmso.no



IKS

Interessegruppa for Kvinner med Spiseforstyrrelser

Interessegruppa for Kvinner med Spiseforstyrrelser (IKS) er en medlemsorganisasjon for kvinner og menn over 18 år som har eller har hatt spiseforstyrrelser (I januar 2015 åpnet vi opp for menn, og skal i løpet av året endre organisasjonsnavn). Vi har også familiemedlemskap, støttemedlemskap og institusjonsmedlemskap, samt en egen abonnementsordning for de som ønsker å motta vårt medlemsblad hvert kvartal.

IKS er en selvhjelpsorganisasjon som har ekspertkompetanse på det å leve med og arbeide seg ut av en spiseforstyrrelse. Derfor synes mange det er lettest å begynne med å oppsøke IKS. Selvhjelp innebærer at personer med felles problemer kommer sammen, deler erfaringer og støtter hverandre på veien til bedre livskvalitet. Formålet med IKS er delt i en innadrettet del som tar sikte på å hjelpe dem som selv har problemer med mat og deres pårørende, og en utadrettet del som legger vekt på å informere om spiseforstyrrelser og arbeide for et bedre behandlingstilbud.

IKS driver selvhjelpsgrupper flere steder i landet. Dersom det er tilstrekkelig interesse for det, setter IKS i gang selvhjelpsgrupper også på steder der det ikke er lokallag. Så langt har IKS satt i gang over 150 grupper på landsbasis. Gruppene er en organisert måte å komme sammen på for å oppnå personlig og sosial forandring og et mindre problematisk forhold til mat. Flere har nytte av å kombinere gruppen med samtaleterapi hos en behandler.

Andre tilbud vi har er nasjonal støttetelefon, personlige samtaler for både for de som sliter med spiseforstyrrelser og andre rundt, samt ukentlig faste arrangement. IKS tilbyr også opplæring, kunnskapsformidling og foredragsvirksomhet.

IKS er en selvhjelpsorganisasjon som i stor grad baserer seg på frivillig arbeid. Det forutsetter at kvinner og menn som har eller har hatt spiseforstyrrelser har lyst og anledning til å delta i arbeidet. Å delta som frivillig bidrar positivt i egen utviklingsprosess samtidig som arbeidet som utføres bidrar til at andre kan få det bedre.



E-POST

post@iks.no

TELEFON

22 94 00 10

BESØKSADRESSE

Dronningens gate 25
Oslo

POSTADRESSE

Pb. 8877 Youngstorget
0028 Oslo

TWITTER

@IKS_godnok

INSTAGRAM

iks_huset

iks.no



LEVE

Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

Landsforeningen for etterlatte ved selvmord er en frivillig organisasjon etablert i 1999. Vår oppgave er først og fremst å sikre omsorg og støtte til etterlatte ved selvmord. Hvis du har mistet noen ved selvmord, kan du i LEVE møte andre som har opplevd det samme som deg. Vår erfaring er at det gir uvurderlig støtte i en vond og vanskelig tid.

LEVE er en livssynsnøytral og landsdekkende organisasjon, der etterlatte og fagfolk arbeider nært sammen. Vi jobber både for å sikre etterlatte den støtte de trenger og har krav på, og for å forebygge og redusere antall selvmord og selvmordsforsøk. LEVE har bl.a. ansvaret for nasjonal markering av Verdensdagen for selvmordsforebygging 10. september.

Fylkeslagene i LEVE har ulike tilbud, men alle har et sorgstøttetilbud til etterlatte ved selvmord. Ta gjerne direkte kontakt med fylkeslaget der du bor. Du kan også kontakte Unge LEVE eller LEVEs sekretariat - vi vil forsøke å hjelpe deg på best mulig måte. Du finner alle kontaktopplysninger på LEVEs hjemmeside.

E-POST

post@leve.no

TELEFON

22 36 17 00

ADRESSE

St. Olavs Plass 2
0165 Oslo



leve.no



LPP

Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse

Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse (LPP) er en landsomfattende pårørendeorganisasjon. LPP jobber for pårørendes rettigheter, inkludering, involvering, støtte og råd for de pårørende selv.

LPP arrangerer jevnlig samtalegrupper flere steder i landet. Gjennom Pårørendesenteret i Oslo har også LPP sin egen nasjonale rådgivningstelefon for pårørende. Via nettsiden kan man ta kontakt anonymt via chat.

LPP har egne medlemssider i bladet Psykopp nytt, og gir også generelle råd, støtte og veiledning. Kunnskapsspredning om pårørendes situasjon og behov er en viktig del av organisasjonen.

I LPP treffer man andre pårørende med god kjennskap til hvordan livet endres når psykisk sykdom rammer en i familien. Her får man mulighet til å møte andre som har vært i tilsvarende situasjoner, som forstår og har vært igjennom en rekke ulike prosesser tidligere. Erfaringsutveksling er derfor også en stor del av hva organisasjonen driver med.

E-POST

lpp@lpp.no

TELEFON

21 07 54 33

RÅDGIVNINGSTELEFON

22 49 19 22

ADRESSE

Karl Johans gate 6

0154 Oslo



lpp.no



MENTAL HELSE

Mental Helse er en medlemsbasert interesseorganisasjon som arbeider for økt åpenhet, forebygging av psykiske helseplager og et bedre helsetilbud.

Organisasjonen vil at folk som bruker psykiske helsetjenester skal være med på å utforme dem, både som pasient eller pårørende, og som oppnevnt i styret, råd og utvalg.

Alle har en psykisk helse, og psykiske helseproblemer kan ramme alle. Det betyr at alle kan bli medlem i Mental Helse, enten de er direkte berørt, eller bare opptatt av et samfunn som ivaretar innbyggernes psykiske helse. Mental Helse har nesten 10.000 medlemmer, lokallag som dekker over 300 kommuner og fylkeslag i alle fylker.

Viktige saker for Mental Helse er menneskerettigheter, menneskeverd, arbeid og aktivitet, brukermedvirkning og kvalitet i behandlingen, økonomisk trygghet, boforhold, valgfrihet og frivillighet i behandlingen av psykiske plager.

Mental Helse utgir medlemsmagasinet Sinn og Samfunn. Organisasjonen driver likemannsarbeid, blant annet har Mental Helse en egen mentorordning. Opplæring i regi av Mental Helse gis i form av studie- og kurstilbud gjennom fylkes- og lokallag.

I tillegg til Arbeidslivstelefonen, Hjelpetelefonen og nettsiden www.sidetmedord.no driver Mental Helse også www.kameratstotte.no som er et tilbud til soldater, veteraner og deres familier og Venn1 – et undervisningsprogram tilknyttet psykisk helse i skolen.

Mental Helse er også koordinator for Verdensdagen for psykisk helse, www.verdensdagen.no, og er en søkeorganisasjon om midler fra Helse og Rehabilitering.

E-POST

post@mentalhelse.no

TELEFON

09875

BESØKSADRESSE

Storgata 38

0182 Oslo

mentalhelse.no



ROS

Rådgivning om spiseforstyrrelser

ROS – Rådgivning om spiseforstyrrelser er en landsdekkende interesseorganisasjon for alle som er berørt av problematikk rundt mat, kropp og selvfølelse – for de som har eller har hatt en spiseforstyrrelse, og for deres pårørende.

ROS tilbyr støtte, råd og veiledning for de som sliter med en spiseforstyrrelse eller som er redd for at de er i ferd med å utvikle en spiseforstyrrelse. Pårørende/nærstående er også velkommen til å ta kontakt med oss. ROS arrangerer en rekke ulike aktiviteter og legger til rette for et fellesskap som kan bidra positivt i en vanskelig hverdag og i en tilfriskningsprosess som ofte kan være langvarig.

I tillegg arbeider vi for å

- spre informasjon om spiseforstyrrelser
- få et bedre behandlingstilbud for dem som er rammet av sykdommen
- ha fokus på forebyggende virksomhet blant ungdom
- påvirke holdninger til kropp og utseende

ROS retter seg mot alle miljøer: treningssenterbransjen, idretten, skoler/utdanningsinstitusjoner, helsevesenet, arbeidsgivere og alle andre som har behov for råd og/eller støtte.

Hos ROS kan du snakke med en som forstår!

E-POST

info@nettros.no

TELEFON

948 17 818

nettros.no



WSO

We Shall Overcome

We Shall Overcome er en bruker- og interesseorganisasjon, som vektlegger erfaringsbasert kunnskap og brukerstyring, og har fokus på å endre holdninger, lovverket og praksis i det psykiske helsevernet.

Vi jobber for å hindre overgrep både i og utenfor institusjon, med fokus på:

- hjelp uten tvang, omsorg uten krenkelsler
- økt fokus på menneskerettigheter, autonomi og rettsikkerhet i det psykiske helsetilbudet
- forhindre tvang ved innleggelses og behandling, med et sterkt fokus mot tvangsmedisinering
- den enkeltes rett til å velge sitt liv fremfor tvangsnormalisering, anerkjennelse av forskjellighet fremfor disiplinering
- forebygging, ettervern, informasjon og åpenhet fremfor tabuer, diskriminering, mistenkeliggjøring og stigmatisering
- å øke brukernes bevissthet om sin egen livssituasjon
- bevisstgjøring om og oppbygging av nyskapende behandlingstilbud og medikamentfrie alternativer

Hva gjør vi?

- Aktiv deltagelse i arbeidet for endringer i tjenestetilbud og lovgivning, politisk og faglig, med fokus på menneskerettigheter, autonomi og rettsikkerhet.
- Arbeider nasjonalt og internasjonalt for implementering av CRPD uten reservasjonene som kalles tolkningserklæringer.
- Kontakttelefon for medlemmer og andre, rådgivning og informasjon.
- «Amaliedagene», en årlig brukerfestival.
- Formidling av kunnskap og erfaring gjennom temakvelder, seminarer og kurs.
- Sosiale arrangementer og fellesskap, julebord, turer mm.
- Utgir bladet «Søkelyset – et kritisk blikk på psykiatrien».

E-POST

post@wso.no

TELEFON

22 41 35 90

ADRESSE

Møllergata 12
0179 Oslo

WSO.NO

INFORMASJONS TILTAK



E-POST

akan@akan.no

TELEFON

22 40 28 00

BESØKSADRESSE

Møllergata 8
Inngang Skråninga
0179 Oslo

POSTADRESSE

Pb. 8822 Youngstorget
0028 Oslo

BLOGG

akanblogg.no

TWITTER

@AkanNorge

AKAN

Akan kompetansesenter er en ideell organisasjon som eies av Næringslivets Hovedorganisasjon (NHO), Landsorganisasjonen i Norge (LO) og staten.

Akan kompetansesenter støtter ledere og medarbeidere i å forebygge og håndtere rus og avhengighet.

Akan kompetansesenter støtter små og store arbeidsplasser i alle bransjer i hele landet med å etablere:

- gode systemer for å hindre og tidlig gripe fatt i risikofylt bruk av rusmidler, medikamenter og spill
- tiltak som innebærer at de som har behov tilbys hjelp så tidlig som mulig

Kjerneaktiviteter

- **Bedriftsoppdrag** - Vi er daglig ute i virksomheter for å informere, holde kurs og gi råd; bedriftsbesøk, skreddersydde kurs, åpne kurs, nettverksmøter, innlegg på konferanser og kurs i regi av andre.
- **Veiledning** - På vår veiledningstelefon 22 40 28 00 gir vi råd og veiledning.
- **Praksisnære prosjekter og aktiviteter** - Gjennom våre prosjekter, bidrar vi til å øke kunnskap om rus og avhengighet i arbeidslivet.
- **Informasjonsformidling gjennom media** - For å øke oppmerksomheten på rusforebygging i arbeidslivet, samt å nå flest mulig, er informasjonsformidling gjennom media en viktig del av vår virksomhet.



BARN OG UNGE



Barn og Unge gir informasjon, råd og støtte til barn og ungdom som lever i eller har levd i familier med rusavhengighet. Barn og Unge tilbyr gratis kurs/støttegrupper for barn og ungdom, fra 6-20 år. Kurset tenner håp og viser hvordan du kan føle deg trygg til ta egne valg og lære å stole på deg selv og dine egne følelser.

Barn og Unge-kurset gir deg mulighet til å utvikle deg sammen med jevnaldrende som har samme erfaring som deg. Kurset går over åtte kvelder og du lærer om:

- hvordan du kan kjenne igjen og uttrykke forskjellige slags følelser
- at du ikke kan kontrollere noen andre enn deg selv
- at du har valg selv om du ikke alltid ser det
- at det ikke er ditt ansvar at de voksne drikker eller ruser seg
- at det er de voksnes ansvar å løse sine problemer
- at du ikke kan hjelpe dine voksne, de må selv ønske og oppsøke hjelp
- at det er andre voksne som kan hjelpe dem som drikker eller ruser seg
- at når en ruser seg påvirker det alle i familien
- hvordan du kan bygge opp tillit til voksne
- hvordan du kan få et godt liv!

Barn og Unge drives av AEF (Arbeiderbevegelsens Rus- og Sosialpolitiske Forbund) som er en frivillig organisasjon med økonomisk støtte fra Helsedirektoratet.

Barn og unge av rusavhengige - du er ikke alene!

E-POST

post@barnogunge.no

TELEFON

472 94 693

ADRESSE

Torggata 1

0181 Oslo



barnogunge.no



Mental Helses HJELPETELEFON

Hjelpetelefonen 116 123 er et landsdekkende tilbud til alle som trenger noen å snakke med. Vi har fast ansatte veiledere som betjener våre linjer 24 timer i døgnet, 365 dager i året.

Sidetmedord.no er Hjelpetelefonens tilbud til de som foretrekker å anonymt kunne skrive om det som er vanskelig. Skriv eller chat med en av våre fast ansatte veiledere, eller del erfaringer med andre brukere i forum og vennetjeneste.

ARBEIDSLIVSTELEFONEN

Arbeidslivstelefonen informerer og veileder om alle typer spørsmål om arbeid, generelle arbeidsmiljøspørsmål og lover og regler om arbeidslivet. Målgruppen er arbeidstakere, ledere, arbeidssøkere og andre, for eksempel pårørende, tillitsvalgte og verneombud.

ARBEIDSLIVSTELEFONEN

22 56 67 00

E-POST

kontakt@

arbeidslivstelefonen.no



sidetmedord.no
arbeidslivstelefonen.no



PIO

Pårørendesenteret i Oslo

www.piosenteret.no

PIO

Pårørendesenteret i Oslo

Pårørendesenteret i Oslo er et kompetansesenter for pårørende-kunnskap og et støttesenter for pårørende. Med pårørende mener vi foreldre, ektefelle/partner, venner og kolleger, søsken og barn.

PIO-senteret drives av Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse i Oslo og ble opprettet i 2008 i partnerskap med Oslo kommune. Her kan alle som står nær mennesker med psykiske helseutfordringer og/eller rusproblemer få hjelp og støtte til å håndtere de utfordringene de møter som pårørende.

Senteret arbeider for å styrke familie- og nettverksperspektivet i helse- og omsorgstjenestene og for behandlingsmetoder som inkluderer familie, partnere og sosialt nettverk. Senteret har som målsetning å bidra til et samarbeid mellom tjenesteapparat, brukere og pårørende – basert på erkjennelsen av at bruker- og pårørendemedvirkning er viktig for bedringsprosesser. PIO-senteret har tilbud som kan bidra til mestring av den enkeltes og familiens livssituasjon. Ta kontakt for en samtale hvis du bor i Oslo, eller den du er pårørende til bor i Oslo.

PIO-senteret tilbyr kurs og rådgivning til pårørende og fagfolk og arrangerer åpne møter om aktuelle temaer.

Tilbud til pårørende:

- informasjon om behandling og tjenesteapparatet i Oslo
- individuell og familierådgivning
- samtalegrupper og selvhjelpsgrupper
- kurstilbud
- personlig ombud
- temakvelder

Alle pårørende kan få råd og veiledning på vår nasjonale rådgivningstelefon.

E-POST

post@piosenteret.no

TELEFON

22 49 19 22

ADRESSE

Hammersborg torg 3
0179 Oslo



piosenteret.no



TELEFON

08588

Telefontjenesten er åpen

man-søn kl. 11-19

tirs og ons kl. 10-19

CHAT

www.rustelefonen.no

Chatten er åpen

man til fre kl. 11-19

tirs og ons kl. 10-19

RUSTelefonen 08588

RUSTelefonen er en landsdekkende opplysningstjeneste om rus og hjelpetiltak. Erfarne veiledere svarer på spørsmål relatert til alkohol og narkotika. Både rusbrukere selv, pårørende og profesjonelle er velkomne til å ta kontakt, og vi garanterer full anonymitet.

Vi kan være det første stedet du kontakter hvis du har spørsmål om rusmidler og rusproblematikk. Det kan dreie seg om deg selv, partneren, et familiemedlem, venner eller andre. Vi tilbyr alle grupper informasjon og samtaler om relevante tiltak. Tjenesten gir støtte og veiledning i en vanskelig situasjon, og er ment å være et supplement til det øvrige hjelpeapparatet.

RUSTelefonen har som mål å være i forkant av utviklingen av nye rustrender. Som et ledd i dette er vi medlem av FESAT, et nettverk av rusrelaterte hjelpetelefoner i Europa. Gjennom nettverket deltar RUSTelefonen i ulike prosjekter, blant annet om nye rusmidler og hjelpetelefoners bruk av interaktive og sosiale medier.

Rustelefonen tilbyr:

- informasjon om rusmidler basert på fakta og forskning
- oversikt over behandlingsapparatet og andre hjelpetiltak i hele Norge
- råd og veiledning gjennom den gode samtalen

Målgrupper:

- ungdom i en eksperimenterende fase med utprøving av rusmidler
- pårørende og andre som er bekymret vedrørende rusbruk
- profesjonelle (innen skole, helsevesen, sosialt arbeid osv.)

På www.rustelefonen.no finner du mye informasjon. Der har du også anledning til å chatte med oss, eller stille spørsmål via en anonym spørretjeneste.

RUSTelefonen driftes av Velferdsetaten i Oslo kommune og finansieres av Helsedirektoratet.



rustelefonen.no

PÅRØRENDESENTERET

i Stavanger



PårørendeSenteret er:

- et lavterskeltilbud, du trenger ingen henvisning
- et tilbud bemannet med fagpersoner med taushetsplikt
- et gratis tilbud

Stiftelsen PårørendeSenteret i Stavanger har vært i drift siden 1998.

Senteret har følgende tilbud til pårørende:

- telefonrådgivning
- individuelle samtaler
- familie/parsamtaler
- mestringskurs og gruppetilbud
- tilbud til barn og unge

E-POST

parorende@
parorendesenteret.no

TELEFON STAVANGER

51 53 11 11

ADRESSE STAVANGER

Vaisenhusgata 39
4012 Stavanger



parorendesenteret.no



NKS VEILEDNINGSSENTER

for pårørende

Veiledningssentrene for pårørende er gratis lavterskeltilbud for pårørende til personer med rusmiddelproblemer.

Det er fem veiledningssentre rundt om i landet. Disse eies og drives av Norske Kvinners Sanitetsforening. Tilbudet er landsdekkende og livssynsneøytralt.

Veiledningssentrene for pårørende gir faglig veiledning, råd og informasjon til pårørende av rusmiddelavhengige, med alkohol, narkotika og medikamentrelatert misbruk.

Kontorene i Haugesund og Sandnes gir også tilbud til pårørende til innsatte i fengsel. Pårørende som tar kontakt gis anonymitet ved at det ikke føres journal, og sentrenes ansatte har taushetsplikt.

ØST-NORGE

bjorn.ole.helliksen@
veiledningssenter.no
torbjorn.buset@
veiledningssenter.no
tlf: 40 03 10 93
NKS Helsehus Akershus
Rektor Wolandsvei 11
1474 Nordbyhagen

SØR-NORGE

britt.karlsen@
veiledningssenter.no
tlf: 35 52 77 05
tlf: 90 70 26 21
Torggata 10
Pb. 361 Sentrum
3717 Skien

NORD-NORGE

ALTA
post.nnorge@
veiledningssenter.no
tlf: 95 72 32 62
Løkkeveien 43
9510 Alta

BODØ
bodo@
veiledningssenter.no
tlf: 46 85 52 62
Junkerveien 69B
8076 Bodø

MIDT-NORGE

post.mnorge@
veiledningssenter.no
tlf: 74 83 39 69
tlf: 45 14 21 44
Skolegata 30
7540 Stjørdal

VEST-NORGE

HAUGESUND
haugesund@
veiledningssenter.no
tlf: 52 71 78 80
Breidablikkgata 57
5528 Haugesund

SANDNES
kontakt@
veiledningssenter.no
tlf: 51 66 42 02
Flintergate 4
4307 Sandnes



veiledningssenter.no

PRAKTISK INFORMASJON OM SELVHJELPSARBEID



Å starte selvhjelpsgrupper

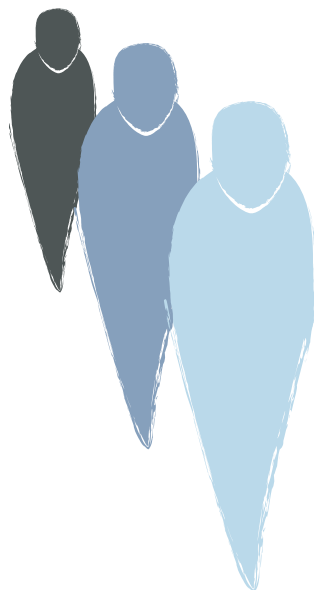
Rundt om i Norge er det et stort antall selvhjelpsgrupper i arbeid til enhver tid. Hver av organisasjonene som er presentert i dette heftet har oversikt over grupper på sine nettsider. Gjennom nettsidene kan du finne fram til en gruppe der du bor.

Selvhjelp Norge samarbeider med en rekke lokale kontaktpunkter landet over. Dette er støttepunkter ved etablering av nye selvhjelpsgrupper. En oppdatert oversikt over lokale kontaktpunkter finnes til enhver tid på www.selhjelp.no/grupper. Initiativtagere kan i samarbeid med lokale kontaktpunkter etablere nye grupper.

Der grupper ikke finnes fra før, må noen begynne. Da kan man for eksempel samarbeide med en av organisasjonene som er omtalt i dette heftet, ta kontakt med et av Selvhjelp Norges distriktskontorer eller et av de mange kontaktpunktene. Selvhjelp Norges bidrag kan være å gjennomføre et åpent møte eller bidra med materiell og informasjon om aktuelle samarbeidspartnere lokalt.

Både organisasjonene og Selvhjelp Norge har materiell som kan benyttes i en oppstartfase. Etablering av selvhjelpsgrupper der det almenmenneskelige – og ikke nødvendigvis rusproblemer, pårønderollen eller psykiske helseutfordringer – er det sentrale, er også en vei å gå. Selvhjelp Norge har betydelig erfaring med etablering av grupper på tvers av livsproblemer. Etablering av slike grupper kan styrke mulighetene for å komme i gang på nye steder.

Det skal ikke koste noe å delta i en selvhjelpsgruppe. Erfaringsmessig finnes også gratis lokaler. Deltakerne deler på kostnadene til enkel bevertning som kaffe, te og kjeks. Lokale samarbeidspartnere kan bidra til å gjøre muligheten kjent, for eksempel gjennom informasjonsmøter og spredning av materiell.





SELVHJELP NORGE

Selvhjelp Norge er et nasjonalt kompetansesenter for selvorganisert selvhjelp og et sentralt virkemiddel i arbeidet med å nå målene i Nasjonal plan for selvhjelp 2014-2018 (IS-2168).

Kompetansesenteret drives av Stiftelsen Norsk selvhjelpsforum på oppdrag fra HelseDirektoratet.

Selvhjelp Norge har følgende hovedoppgaver (jf. Nasjonal plan for selvhjelp):

- formidle informasjon og kunnskap om selvorganisert selvhjelp
- være koordinator og møteplass for nettverksarbeid
- styrke det nasjonale arbeidet gjennom kompetansehevede tiltak
- innhente, systematisere, utvikle og videreformidle kunnskap – både erfaringsbasert og forskningsbasert
- spre kunnskap, slik at selvorganiserte selvhjelpsgrupper kan komme i gang

Våre syv distriktskontorer er en samarbeidspartner for alle som vil arbeide med selvhjelp regionalt og lokalt.

Selvhjelp Norges materiell kan bestilles og sendes konstnadsfritt. Materiellet kan også lastes ned fra vår hjemmeside.

Se www.selvhjelp.no for bestilling av materiell.

Alle organisasjonene omtalt i dette heftet har brosjyrer og annet materiell som vil være nyttig i arbeidet med selvorganisert selvhjelp lokalt. Ta kontakt med de ulike organisasjonene hvis du ønsker mer informasjon og kunnskap om deres virksomhet.

E-POST

post@selvhjelp.no

TELEFON

23 33 19 00

ADRESSE

Kirkeveien 61
0364 Oslo



selvhjelp.no

Selvhjelp Norges distriktskontorer

Selvhjelp Norge er organisert med et hovedkontor (Oslo) og syv distriktskontorer.

Distriktskontorene har i oppgave å:

- være et informasjonspunkt for selvhjelp i sitt dekningsområde
- styrke det lokale arbeidet gjennom kompetansehevende tiltak
- være en pådriver for utvikling av selvhjelpsarbeidet i samarbeid med lokale aktører, og gjennom dette bygge nettverk
- være en faglig ressurs i sitt dekningsområde, blant annet ved å holde foredrag, informasjonsmøter og fagdager og arrangere regionale konferanser
- støtte opp om lokal igangsetting av selvorganiserte selvhjelpsgrupper og etablere nettverk for lokale aktører som er engasjert i dette arbeidet
- samarbeide med lokale kontaktpunkter og sentre for selvhjelp og mestring etter hvert som disse etableres
- spre kunnskap, slik at selvorganiserte selvhjelpsgrupper kan komme i gang

Oversikt over distriktskontorene

Oslo, Akershus og Østfold

tlf: 23 33 19 07

Hedmark og Oppland

tlf: 952 00 053

Møre og Romsdal, Nord- og Sør-Trøndelag

tlf: 977 88 607

Nordland, Troms og Finnmark

tlf: 467 78 204

Buskerud, Vestfold og Telemark

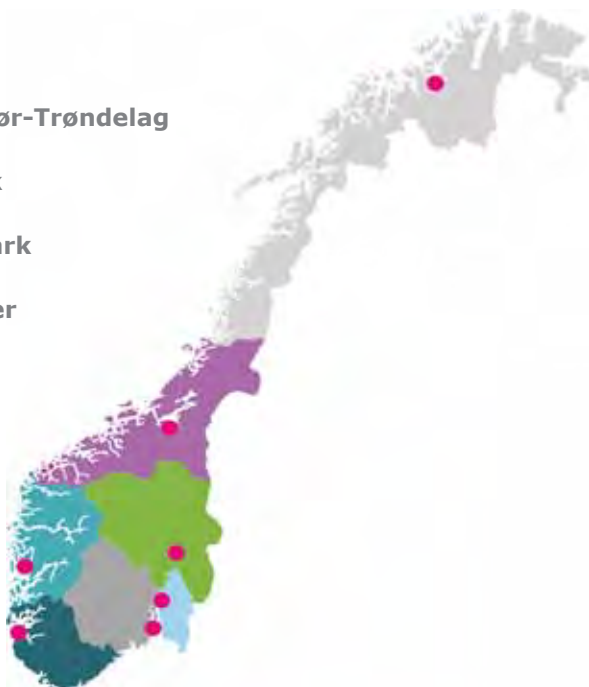
tlf: 483 56 038

Rogaland, Aust- og Vest-Agder

tlf: 981 02 067

Hordaland, Sogn og Fjordane

tlf: 952 27 631





Selvhjelp Norge
Kirkeveien 61
0364 OSLO

tlf 23 33 19 00
post@selvhjelp.no
www.sselvhjelp.no

Selvhjelp Norge er drevet av Norsk selvhjelpsforum på oppdrag fra Helsedirektoratet.