

Sjølv om det fins eit hjelpeapparat for ulike typar psykiske lidingar, kan du som ven eller familiemedlem og gjere noko. Du kan vere til støtte for den som slit. Du kan være tillitsfull, lytte og gi råd om kor og korleis vedkommande kan få hjelp. Det aller viktigaste er å vise at du bryr deg, og at du gjer det utan å vente noko attende.

Alle møter motgang i ei eller anna form ein eller annen gong i livet. God psykisk helse er viktig for å handtere slike påkjenningar. Men god psykisk helse er ikkje sjølvstekt, og heller ingen garanti mot å verte psykisk sjuk.

Mange born, unge og vaksne slit psykisk. Mange slit med kjensler av at dei er åleine om å ha det slik. Mange føler skam og vågar ikkje snakke med andre om korleis dei har det.

Å vere open om psykisk helse kjem som ein følgje av at vi snakkar om den psykiske helsa vår anten den er god eller dårleg. Informasjon og kunnskap om det å vere psykisk sjuk og kor det er hjelp å få, er viktig for å hjelpe den enkelte og å førebygge psykiske problem.

I Solund kommune vil du møte tilsette som ønskjer å hjelpe.

I Mental Helse Sogn og Fjordane kan du møte personer som veit noko om kva det betyr å slite psykisk. Så ikkje nøl med å ta kontakt med hjelpeapparatet eller brukerorganisasjonane.

Nyttige webadresser:

Fylkesmannen: www.fylkesmannen.no
Helsedirektoratet: www.psykisk.no
Hjelpetilbod til ungdom: www.unghelse.no
Klara Klok: www.klara-klok.no
Landsforeininga for pårørande i psykiatri: lpp.sfj@lpp.no
Mental helse: www.mentalhelse.no
Morild: www.morild.org.
(nettside for deg som har ein far eller ei mor med psykiske problem.)
Psykisk helse i skulen: www.psykiskhelseiskolen.no
Rådet for psykisk helse: www.psykiskhelse.no
Rådgeving om spiseforstyrningar: www.nettros.no
Statens informasjonssida til ungdom: www.ung.no
SUSS- Senter for ungdomshelse, samliv og seksualitet: www.suss.no

Ajour pr11.03.10



INFORMASJON

OM TENESTETILBODET

I SOLUND KOMMUNE

INNAN HELSEFREMJANDE

OG FØREBYGGJANDE ARBEID

FOR BORN, UNGE OG VAKSNE

Helsestasjon og skulehelsetenesta for barn og unge i alderen 0 - 20 år.

Formålet er å fremje psykisk og fysisk helse, fremje gode sosiale og miljømessige tilhøve, førebyggje sjukdom og skade.

Kontortid: Måndag, onsdag og fredag kl 08.00 - 15.30

Kontoradresse: Solund legekantor. Tlf 57 78 62 82

Er på Ytre Solund oppvekstsenter fyrste fredag kvar mnd.

I løpet av skuleåret 2009 - 2010 skal skulehelsetenesta ha fast kontortid på barneskulen. Inntil vidare kan elevane kontakte helsesyster i kontortida på helsestasjonen.

Helsestasjon for ungdom, eit gratis lavterskeltilbod for ungdom opp til 20 år. Har du spørsmål om helsa di, eller har du behov for å snakke med nokon, kan du kome utan timeavtale. Her treffer du helsesyster.

Helsestasjon for ungdom kan tilby råd og rettleiing om trivsel, kroppen sin utvikling, prevensjon, stress/psykiske problem og liknande

Kontortid: Måndag kl 14.00 - 15.30

Kontoradresse : Helsestasjonslokala på Solund legekantor

Telefon: 57 78 62 82

PPT - Pedagogisk-psykologisk teneste er ein uavhengig sakkunnig instans som skal sikre den enkelte sin rett til opplæring og hjelp. PPT bidreg til eit heilhetleg og samordna tilbod til barn, unge og vaksne. PPT gjev også rettleiing til enkeltpersonar, familiar, barnehagar og skular.

Kontortid: Måndag, tysdag, torsdag og fredag.

Kontoradresse: Solund ungdomsskule. Mob. nr: 99 49 88 97

Barnevern. HAFS interkommunale barnevernsteneste vart starta 1 april 2006, og har ansvar for kommunane Hyllestad, Askvoll, Fjaler og Solund. Barnevernstenesta har ikkje faste dagar i Solund, men reiser ut etter behov.

Barnevernstenesta skal bidra til at born og unge får trygge oppvekstvilkår, og at alle born som treng det, får nødvendig hjelp og omsorg til rett tid. Ein del foreldre kan i periodar slite med helsa, fysisk eller psykisk, og avlastning kan vere ei viktig hjelp for å få meir overskot til borna i den vanlege kvardagen. Barnevernstenesta samarbeider med foreldre om ulike tiltak. Mykje brukt er rettleiing til foreldre for å hjelpe barnet til ei god utvikling, men og tiltak direkte til born, det kan vere fritidstiltak, besøksheim eller anna.

Dersom føresette ikkje greier omsorga for barnet, kan barnevernstenesta plassere barnet i fosterheim for ein kortare eller lengre periode.

Telefon: 57 73 80 00 eller Kari Grov mobil nr 94 82 61 86.

Kontoradresse: Fjalerhuset, 6963

Post adresse: Boks 54, 6961 Dale.

PMTO (Parent Management Treaining- orego modellen) er eit foreldrerettleiingsprogram som helsestasjon, PPT og barnevernstenesta kan tilby for å førebyggje og behandle åtferdsvanskar hos barn. Målgruppa er føresette til barn i aldersgruppa 3 - 12 år. Utgangspunktet for PMTO er kunnskapen om at foreldre er barns viktigaste læremeister. Gjennom PMTO rettleiing / terapi vil du lære konkrete verktøy for å snu utviklinga til barnet i ein positiv retning. Ta kontakt med ein av tenestene for meir informasjon.

Psykisk helseteneste

Solund kommune har tilsett to sjukepleiarar i 40 og 50 % stilling og kan gi bistand i høve psykiske plager og rusproblem. Tenesta tilbyr bistand med praktiske gjeremål, sosial trening, faste samtaleimar/støttesamtalar, hjelp til å meistre kvardagen reint praktisk og hjelp til henvisning til rette instans i hjelpeapparatet. Vi har eit tett samarbeid med heimetenesta. Du kan søkje om støttekontakt og treningskontakt via tenesta.

Kontortid: Tysdag og torsdag kl 08.00 - 15.30

Kontoradresse: Solund helsestasjon eller heimetenesta.

Telefon: 57 78 62 82 / 57 78 62 62

"Flittige hender" er et aktivitetstilbod innan psykisk helsearbeid for å skape ein meiningsfull kvardag. "Flittige hender" gir tilbod om ulike aktivitetar og sosialt samvær.

Ope: Onsdag og torsdag kl 09.00.15.00

Telefon: 94 86 52 22.

Adresse: Fellesareal i trygdebustaden bak Kyrkjjetunet.

"Aktiv på dagtid" eit samarbeid mellom Solund pensjonistlag, frivilligsentralen og psykisk helseteneste. Vi varierar mellom trim i basseng og turar, onsdag kl 10.00 - 12.00. Sjå oppslag, evt. kontakt Hilde Marit N. Trovåg for meir informasjon. Telefon 57 78 62 82.