

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 sjølvsagt, 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 vanskar.

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 er å slite psykisk. Så ikkje nøl med å ta kontakt med hjelpeapparatet eller brukarorganisasjonane.

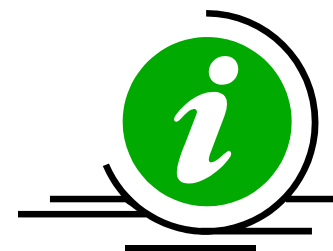
#### Nyttige webadresser:

|   |  |
|---|--|
| HAFS Barnevernteneste:  | <a href="http://www.solund.kommune.no">www.solund.kommune.no</a>           |
| Fylkesmannen:   | <a href="http://www.fylkesmannen.no">www.fylkesmannen.no</a>               |
| Helsedirektoratet:  | <a href="http://www.psykisk.no">www.psykisk.no</a>                         |
| Rusettervernet i Sogn og Fjordane                                     | <a href="http://www.rusettervernet.no">www.rusettervernet.no</a>           |
| Hjelpetilbod til ungdom:  | <a href="http://www.unghelse.no">www.unghelse.no</a>                       |
| Klara Klok:   | <a href="http://www.klara-klok.no">www.klara-klok.no</a>                   |
| Landsforeininga for pårørande i psykiatri:                            | <a href="mailto:lpp.sfj@lpp.no">lpp.sfj@lpp.no</a>                         |
| Mental helse:   | <a href="http://www.mentalhelse.no">www.mentalhelse.no</a>                 |
| Morild:   | <a href="http://www.morild.org">www.morild.org</a>                         |
| (nettside for deg som har ein far eller ei mor med psykiske problem.) |  |
| Psykisk helse i skulen:   | <a href="http://www.psykiskhelseiskolen.no">www.psykiskhelseiskolen.no</a> |
| Rådet for psykisk helse:  | <a href="http://www.psykiskhelse.no">www.psykiskhelse.no</a>               |
| Rådgjeving om spiseforstyringar:                                      | <a href="http://www.nettros.no">www.nettros.no</a>                         |
| Statens informasjonssida til ungdom:                                  | <a href="http://www.ung.no">www.ung.no</a>                                 |
| SUSS- Senter for ungdomshelse, samliv og seksualitet:                 | <a href="http://www.suss.no">www.suss.no</a>                               |
| Brukarorg.for pårørande (psykisk helse)                               | <a href="http://www.lpp.no/sognogfjordane">www.lpp.no/sognogfjordane</a>   |

Oppdatert 04.05.17



## SOLUND KOMMUNE



### INFORMASJON

### OM TENESTETILBODET

### INNAN HELSEFREMJANDE OG

### FØREBYGGJANDE HELSEARBEID

**Helsestasjon -/ skulehelsetenesta** for barn og unge i alderen 0 - 20 år måndag, onsdag, torsdag (½ dag) og fredag kl 08.00 - 15.30.

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

**Kontor: Trefftid på Solund barneskule kvar måndag kl. 11.20 - 13.00.**

**Kontor/ postadresse: Solund helsestasjon, 6924 Hardbakke.**

**Helsestasjon for ungdom (HSU)**, eit gratis tilbod 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. Helsestasjon for ungdom kan tilby råd og rettleiing om trivsel, kroppen sin utvikling, prevensjon, stress/psykiske vanskar og liknande. Her treffer du helsesyster.

**Kontortid: Måndag kl 14.00- 15.30, Helsestasjonslokala på Solund legekantor. Telefon: 95 84 64 13 / 57 78 62 82**

**PPT** Pedagogisk psykologisk teneste er skulen og barnehagen sin næraste samarbeidspart i spørsmål som gjeld læring og trivsel for elevar og barnehageborn. PPT er sakkunnig instans i dei høve der lova krev det.

PPT føretek utgreiingar kring fagvanskar eller andre vanskar hos barn og ungdom. Dei gjev råd til lærarar, barnehagetilsette og foreldre om tilhøve som gjeld opplæringa, t.d barnet si generelle utvikling, psykisk helse, sosiale og emosjonelle utvikling, språkutvikling, åtferdsvanskar, lærevanskar, lese- og skrivevanskar, matematikkvanskar, konsentrasjons- og merksemdsvanskar. Når foreldra ønskjer kontakt med PPT er det vanlegast at dette vert ordna gjennom skulen eller barnehagen, men foreldra har og høve til å kontakte PPT direkte.

**Kontortid: Måndag og fredag./ Kontoradresse: Solund ungdomsskule, 3. etasje. Telefon: 99 49 88 97**

**Barnevern.** HAFS 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. 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 Charlotte Willemoes mobil nr 94 82 63 07.**

**Kontoradresse:Fjalerhuset, Post adresse: Boks 54, 6961 Dale.**

**PMTO (Parent Management Treaining- orego modellen)** er eit foreldrerettleiingsprogram som helsestasjon, 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 lærere. 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 og Rustenesta**

Tenesta tilbyr faste samtaleimar/støttesamtalar, hjelp til å meistre kvardagen reint praktisk og hjelp til henvisning til rette instans i hjelpeapparatet - her også tverrfagleg samarbeid. Ein kan og få hjelp med praktiske gjeremål, sosial trening, samt tilbod og informasjon om Individuell Plan (IP). Du kan søkje om støttekontakt og treningskontakt via tenesta.

- **Psykisk helseteneste, (Solund helsestasjon sine lokaler): Tysdag kl. 08.00 - 15.30 og torsdag (½ dag). Telefon: 577 86 282 / 95846413**
- **Rustenesta, Kontor på Næringsbygget: Tysdag kl. 09.00 - 15.00, Torsdag kl. 10.00 - 15.00. Telefon: 577 86 263 / 459 74 003**

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

**Oppe: Kvar onsdag kl. 09.00.15.00, Mobil telefon: 46 86 05 83.**

**Adresse: Kjellaren på Solundheimen.**

**Aktiv på Dagtid:** Fast trening tysdag, onsdag og torsdag. Målgruppe alle f.o.m. 18 år og som er busett i kommunen. Kontaktperson: Irene Vaulen, Solund frivilligsentralen Tlf. 412 43 087, Hilde Marit N. Trovåg, Psykisk Helseteneste Tlf. 577 86282 /95846413 og Mona Hjørnevang Folkehelsekoordinator 577 86 209 / 41308083

Sjå [www.solund.kommune.no](http://www.solund.kommune.no)