

# Hjelpeinstansar

Det finst mange ulike hjelpetiltak for ungdom med psykiske vanskar, både i kommunane, ved sjukehus/spesialisthelseteneste, eller i regi av organisasjonar og ideelle aktørar. Dei fleste lærlingar er over 18 år, og vil difor måtte nytte tilbod for vaksne. Nokre ungdommar går ut i lære før dei fyller 18 år, og vil då kunne bruke tilbod retta mot barn og ungdom opp til 18 år.

Under finn du ein presentasjon av ulike hjelpeinstansar. Først kva du kan gjere ved akutt sjukdom. Deretter vil du finne ei oversikt over andre kommunale tilbod, tilbod gjennom spesialhelsetenesta og ulike tilbod i regi av frivillige og organisasjonar. I oversikta under, er det ofte lagt til lenke til nettsider som gir meir informasjon om tilbodet. Lenkene finn du enten i venstre eller høgre kolonne. Du lenkar deg til nettsida ved å bruke ctrl + klikk-funksjonen.

Bedriftshelsetenesta kan også gi rettleiing og støtte når det gjeld lærlingar/arbeidstakarar som strevar med fysiske og/eller psykiske helseutfordringar.

## Akutt hjelp ved psykisk sjukdom

Nokre gonger kan du bli alvorleg bekymra for ein lærling, og har behov for rask avklaring av ungdommen si psykiske helse. Typiske problemstillingar der det kan vere nødvendig med akutt hjelp kan vere bekymring for sjølvmoordsfare og/eller psykose, vurdering av behov for innlegging i psykiatrisk avdeling eller iverksetjing av polikliniske strakstiltak.

Det er vanleg at ungdommen sin fastlege er den første som skal bli kontakta ved behov for ei rask vurdering. Utanom fastlege sin kontortid (8.00-15.30) er det legevakt som skal kontaktast ved akutt psykisk sjukdom. (**116 117**). Ved behov for ambulanse, ringer du **113**.

BUP og DPS har også akutte og ambulante tenester som kan bli sett inn for å handtere alvorlege psykiske kriser. Fastlege, legevakt og behandlar i spesialisthelsetenesta bør vurdere om dette er eit aktuelt tiltak.

Alle som jobbar saman i ei bedrift, bør vere kjende med rutinane for handtering av akutte hendingar. Sidan lærlingar er over 18 år, må ein spørje om lov til å kontakte føresette, men oppfordre på det sterkaste til å involvere nettverket rundt.

## Psykisk helsehjelp i kommunane

Alle kommunar skal ha eit lågterskel tilbod til barn og unge (0-18 år) og for vaksne som strevar med psykisk helse og/eller rus. Tilbodet for dei under 18 år er ofte organisert som ein barne- og familieteneste, eit familiesenter eller liknande. På kommunen sine nettsider ligg det som regel informasjon om tilboda til både ungdom og vaksne. Kommunar har også kriseteam og kan gje støtte dersom det oppstår større hendingar som krev krisehandtering.

## Lågterskel kommunale eller regionale hjelpetilbod i Vestland fylke

Hjelpetiltak	Beskrivelse	Nettressurs
<a href="#">Rask psykisk helsehjelp i Vestland</a>	Rask psykisk helsehjelp til personar over 16 år med angstlidingar, depresjon, byrjande rusmiddelproblem og/eller søvnevanskar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Askøy kommune</a></li> <li>• <a href="#">Bergen kommune</a></li> <li>• <a href="#">Bjørnafjorden kommune</a></li> <li>• <a href="#">Kvinnherad kommune</a></li> <li>• <a href="#">Luster kommune</a></li> <li>• <a href="#">Sogndal kommune</a></li> <li>• <a href="#">Ullensvang kommune</a></li> <li>• <a href="#">Øygarden kommune</a></li> </ul>
Helsestasjon for ungdom	Helsestasjon for ungdom er gratis drop-in samtaletilbod for unge mellom 12-23 år (kan variere frå kommune til kommune). Tilgjengeleg i mange kommunar i Vestland, sjå kommunen si nettside. I høgre kolonne ligg lenke til seks av kommunane.	<a href="#">Bergen</a> <a href="#">Voss</a> <a href="#">Førde</a> <a href="#">Ullensvang</a> <a href="#">Leirvik</a> <a href="#">Nordfjardeid</a>
Barne- og familiehjelpa / Familievernkontor	Hjelp til barn, unge og familiar som opplever å ha det vanskeleg. Det trengs ikkje tilvising, for å ta kontakt. Vi gjer merksam på at enkelte kontor dekker fleire kommunar, slik som kontoret i Sunnfjord.	<a href="#">Bergen</a> <a href="#">Sunnfjord/Sogndal</a> <a href="#">Stord</a> <a href="#">Nordfjord</a> <a href="#">Voss/Ullensvang</a>
Utekontakten	Førebyggjande og rådgjevande tiltak for ungdom. Tilgjengeleg i mange kommunar. Lågterskeltilbod, der ungdom kan kome innom. Aldersgruppe 13-25 år	<a href="#">Bergen</a> <a href="#">Sunnfjord</a>  <a href="#">Voss</a> <a href="#">Stord</a>
<a href="#">Foreldrerettleiing og psykisk helsehjelp i Sunnfjord</a>	Eit kommunalt tilbod der mellom anna barn og unge opp til 20 år kan få tilbod om psykisk helsehjelp i forhold til milde til moderate psykiske vanskar. Kontakt skjer via lege eller helsesjukepleiar.	57722130
<a href="#">Frisklivssentralar</a>	Helsefremjande og førebyggjande kommunal helseteneste for personar med sjukdom, eller som treng støtte til å endre levevanar eller helseutfordringar. Tilbyr også ulike kurs både digitalt og fysisk (kosthald, bli meir fysisk aktiv, slutte med snus og røyk eller bli sterkare psykisk). Sjekk nettsida til kommunen for å sjå lokale kurstilbod. I høgre kolonne finn du oversikt over kommunar med dette tilbodet.	<a href="#">Oversikt Vestland fylke</a>

<a href="#">BUA</a> og <a href="#">Skattekammeret</a>	Gratis utlån av aktivitetsutstyr til privatpersonar på BUA utlånsentralar eller hjå Skattekammeret. Utlån av alt frå kanoar og sykklar til skiutstyr	Finnes i ulike deler av landet. Oversikt her: <a href="#">Utlånsordninger i BUA</a>
<a href="#">Ung Arena Bergen</a>	Eit hjelpe- og samtaletilbod for ungdom mellom 12-23 år, busett i Bergen. Tilbodet er gratis.	
<a href="#">Ung Arena Bjørnafjorden</a>	Lågterskeltilbod for unge mellom 13 og 20 år. Tilbyr sosial møtestad/aktivitetar og samtaletilbod.	
<a href="#">Idrett Bergen Sør</a>	Idrettstilbod for personar som vanlegvis ikkje finn si plass i organiserte aktivitetar, med merksemd på fysisk aktivitet, meistring, tilhøyrse og sosialisering.	47957898
<a href="#">Tverretatleg operativt team (TOT)</a>	For unge og vaksne som står i fare for å komme i ein radikaliseringsprosess, eller som allereie er i ein radikaliseringsprosess. Er du bekymra for om dette gjeld nokon du kjenner, ta kontakt for råd.	<a href="mailto:camilla.fjaerestad@bergen.kommune.no">camilla.fjaerestad@bergen.kommune.no</a> 40922555
<a href="#">Livskrisehjelpen i Bergen kommune</a>	Ved behov for hjelp i ein vanskeleg livssituasjon eller krise, ring for råd og rettleiing eller timeavtale	55568754
<a href="#">Psykologisk universitetspoliklinik ved UIB</a>	Det psykologiske fakultetet på Universitetet i Bergen har ein klinikk som tar imot pasientar for behandling og utgreiing. Ofte vert behandlinga utført psykologstudent under rettleiing av klinisk spesialist. Ungdomen kan tilvise seg sjølv, eller gjennom lege eller helsesjukepleiar.	<a href="#">Kontaktinformasjon</a>
<a href="#">TOPS - tidleg oppdaging av psykose</a>	TOPS er eit lågterskeltilbod for alle som er bekymra for at ein sjølv, vener eller familie er i ferd med å utvikle alvorleg psykisk lidning.	55958585
<a href="#">Psykiatriliansen - Bergen</a>	Ein ideell organisasjon som held gratis trening for alle, der kjernegruppa er personar med utfordringar rundt psykisk helse, rus eller andre livsutfordringar.	45113754

<a href="#">Ung Rusoppdaging (URO)</a>	Lavterskeltilbud til ungdom under 25 år som er bekymra i forhold til rus. Treng ikkje tilvising. Det er Helse Bergen som driftar tilbodet. Ungdomen kan ta kontakt for konsultasjon gjennom telefonnummeret til høgre.	41524141
--	--	----------

## Distriktpsikiatriske senter (DPS)

DPS er ein del av spesialisthelsetenesta i psykisk helsevern for vaksne (over 18 år.) Kjerneoppgåvene til DPS er utgreiing, diagnostikk og behandling. DPS består av poliklinikkar, sengepostar og akutte avdelingar.

DPS	Telefon	Besøksadresse
<a href="#">Helse Bergen- Bjørgvin distriktpsikiatriske senter (DPS)</a>	55957000	Tertnesveien 37, Tertnes.
<a href="#">Helse Bergen- Kronstad distriktpsikiatriske senter (DPS)</a>	55956000	Fjøsangerveien 36, Bergen
<a href="#">Helse Bergen - Øyane distriktpsikiatriske senter (DPS)</a>	56326600	Blombakkane 75, Straume
<a href="#">Solli distriktpsikiatriske senter (DPS)</a>	55618200	Osvegen 15, 5228 Nesttun
<a href="#">Betanien distriktpsikiatriske senter (DPS)</a>	55507400	Vestlundveien 23 C, Fyllingsdalen
<a href="#">Helse Førde -Indre Sogn psykiatrisenter</a>	57627500	Dalavegen 29, Sogndal
<a href="#">Helse Førde-Førde psykiatrisk klinikk- DPS døgn</a>	57839498	Svanehaugvegen 2, Førde
<a href="#">Helse Førde - Nordfjord psykiatrisenter</a>	57864330	Sjukehusvegen 9, Nordfjordeid
<a href="#">Helse Fonna - Stord DPS</a>	53490706	Tysevegen 64, Stord
<a href="#">Helse Fonna - Haugaland DPS</a>	52732100	Floraveien 75, Haugesund
<a href="#">Helse Fonna - Folgefonn DPS</a>	53651050	Sjukehusveien 8, Odda
<a href="#">Helse Fonna - Folgefonn DPS</a>	53466590	Sjukehusvegen 15, Valen

## Barne- og ungdomspsykiatriske poliklinikker (BUP)

BUP er eit tilbod i spesialisthelsetenesta for barn og unge under 18 år. Arbeidet er organisert som eit poliklinisk tilbod innan psykisk helsevern for barn og unge. Tilvising skjer via lege eller barnevern.

BUP	Telefon og e-post	Besøksadresse (postadresse sjå nettsida)
<a href="#">Helse Bergen – BUP Sentrum</a>	55970200	Østre Murallmenningen 7, Bergen
<a href="#">Helse Bergen – BUP Øyane</a>	56313000	Straume legesenter
<a href="#">Helse Bergen – BUP Åsane</a>	55977400	Heiane 4B, Nyborg
<a href="#">Helse Bergen – BUP Nordhordland</a>	56343300	Kvassnesvegen 44, Isdalstø
<a href="#">Helse Bergen – BUP Fana</a>	55978000	Østre Nesttunvegen 20, Nesttun
<a href="#">Betanien BUP</a>	55507350	Vestlundveien 23C, Fyllingsdalen
<a href="#">Helse Bergen – BUP Ytrebygda</a>	55978000	Østre Nesttunvegen 20, Nesttun
<a href="#">Helse Bergen – BUP Voss</a>	56533535	Guri Almenningens Plass, Voss
<a href="#">Helse Førde-BUP Sogndal</a> (Aurland, Leikanger, Luster, Lærdal, Vik og Årdal)	57627500	Dalavegen 29, Sogndal
<a href="#">Helse Førde - BUP Førde</a> (Aksvoll, Balestrand, Bremanger, Fjaler, Flora, Førde, Gaular, Gulen, Hyllestad, Høyanger, Jølster, Naustdal, Solund)	57839207	Svanehaugsvegen 2, Førde
<a href="#">Helse Førde - BUP Nordfjord</a> (Gloppen, Hornindal, Eid, Selje, Stryn, Vågsøy )	57864350	Sjukehusvegen 7, Nordfjordeid
<a href="#">Helse Fonna - BUP Stord</a>	53491200	Tysevegen 64, Stord
<a href="#">Helse Fonna - BUP Stord, utekontor Husnes</a>	53491220	Husnestunet, Stølshaugvegen 5, Husnes
<a href="#">Helse Fonna - BUP Stord, utekontor Odda</a>	53491220	Folgefonn DPS, 1. et. Odda aldersheim.

## Habiliteringstenestar

Habiliteringstenestene sine ansvarsområde er utgreiing, diagnostikk og planlegging av tiltak for menneske med vanskar som autismespekter forstyrningar og psykisk utviklingshemming. Habilitering i spesialisthelsetenesta handlar om å fremje livskvalitet og meistring for målgruppa.

Habiliteringstenester	Telefon	Besøksadresse
<a href="#">Helse Fonna - Habilitering for vaksne</a>	52732940	Berg senteret, Longhammarvegen 36, Haugesund
<a href="#">Helse Fonna - Habilitering for barn og unge</a>	52732940	Berg senteret, Longhammarvegen 36, Haugesund
<a href="#">Helse Bergen - Habiliteringstenesta for vaksne</a>	55535000	Olav Bjordals veg 29, Breistein
<a href="#">Helse Bergen - Habiliteringstenesta for barn og unge</a>	55978335	Glasblokkene i Haukelandsbakken 15, Bergen
<a href="#">Helse Førde - Habilitering for barn og unge</a>	57839600	Svanehaugvegen 2, Førde
<a href="#">Helse Førde - Habilitering for vaksne</a>	57839470	2. etasje Psykiatrisk klinikk, Dagabygget ved Førde sentralsjukehus

## Landsdekkande tilbod

Tilbod	Om tilbodet	Kontaktinformasjon
<a href="#">Kompasset - Blå kors</a>	Gratis terapi og rettleiing til personar mellom 13 og 35 år som har vakse opp med føresette eller søsken med rusproblem. Tilbyr terapi på nett, for dei som ikkje bur ved kontorstad til Blå kors	22032740
<a href="#">Rådgjeving om eteforstyrning (ROS)</a>	Senteret gir tilbod til personar som treng å snakke med nokon, når forholdet til mat, kropp, vekt og trening har vorte ei belastning i kvardagen.	94817818
<a href="#">Nok - Kompetansesenter seksuelle overgrep</a>	Personar som har vore utsette for seksuelle overgrep eller deira pårørande kan få hjelp.	<a href="#">Bergen, Sunnhordland, Hardanger, Voss Sogn og Fjordane</a>
<a href="#">Amathea</a>	Abort/graviditet – ei gratis helseteneste for dei som har behov for å snakke om desse tema.	90659060 (Landsdekkande) <a href="#">Bergen</a>

<a href="#">Leve.no</a> <a href="#">Ung Leve</a>	Ein partipolitisk uavhengig, medlemsbasert organisasjon for og med unge med etterlatte og berørte ved sjølv mord.	<a href="#">avd. Sogn og Fjordane</a> <a href="#">avd. Hordaland</a>
<a href="#">Alternativ til vold - ATV</a>	Er eit behandlings- og kompetansesenter på vald, med særleg vekt på nære relasjonar. Tilbod både til utøvarar av vald og personar som er utsett for vald, både ungdom og vaksne.	Landsdekkande telefon: 2240110  Lokalkontor: <a href="#">Bergen</a>
<a href="#">Støttesenter for kriminalitetsutsette</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• informasjon og rettleiing om det å melda</li> <li>• støtte heile vegen frå politimelding til saka er avgjort</li> <li>• vitnestøtte før, under og etter ei eventuell rettssak</li> <li>• hjelp til å søkja valdserstatning (valdsoffererstatning)</li> </ul>	80040008
<a href="#">Tvangsekteskap</a>	Tvangsekteskap er ulovleg i Noreg. I Bergen finst fleire stader å søkja hjelp dersom du eller nokon du kjenner fryktar å bli utsett for tvangsekteskap eller annan sosial kontroll. Ved akutt behov for hjelp, kontakt politiet på tlf 02800 eller 112	

## Hjelpetelefonar og ressursar til sjølvhjelp

Ressursar	Skildring	Kontaktinformasjon
<a href="#">By-psykologane</a>	Samleside med sjølvhjelp for ei rekke psykologiske problem. Tilbyr hjelp også til dei som ikkje ser seg råd til behandling hjå psykolog.	
<a href="#">Tankevirus-kurs</a>	Mange unge slit med negative tankar som kan vere vanskelege å bli kvitt. Vestland fylkeskommune arrangerer saman med Frisklivssentralen i Bergen eit digitalt og anonymt meistringskurs for ungdom som vil bli meir merksam på eigne tankar – såkalla tankevirus.	Ingunn Olaug Wik Djønne <a href="#">Send e-post</a>  Tonje Kirkebøen Sletteemo <a href="#">Send e- post</a>
<a href="#">Tankevirus - Appen</a>	Videoapp- kvar morgon får du ein video som skal gjere at du grublar mindre og får ei betre psykisk helse.	
<a href="#">Ung.no</a>	Ung.no er det offentlege sin informasjonskanal for ungdom. Gjer informasjon om rettar, moglegheiter og pliktar. Rettleiing, sjølvhjelpsverktøy.	<a href="#">Sjølvhjelpsverktøy</a>
<a href="#">Mental Helse</a>	Tilbyr ulike hjelpetelefonar for alle som ynskjer å snakka eller skriva om livets utfordringar. Gir informasjon om hjelpe- og aktivitetstilbod. Pårørande eller andre som er bekymra for nokon kan nytta seg av tilbodet. Dei har teieplikt og du kan vere anonym.	<a href="#">Hjelpetelefonen</a> <a href="#">Arbeidslivstelefonen</a> <a href="#">Sidetmedord</a> <a href="#">(mentalhelse.no)</a>
Mental helse Hjelpetelefonen	Ei gratis og døgnopen telefonteneste for alle som treng nokon å snakka med. Du kan vere anonym og dei har teieplikt. Telefonen er open alle dagar, året rundt, også på raude dagar. Hjelpetelefonen blir drive av Mental helse som er ein medlemsorganisasjon for alle mennesker med psykiske helseproblem, pårørande og andre interesserte.	116 123
Kirkens SOS	Kirkens SOS tek imot meldingar og telefonar heile døgnet, frå menneske som treng nokon å snakka med.	22400040 <a href="#">Kirkens SOS Bjørgvin</a>



Mental helse ungdom	Chat for deg som er mellom 18 og 36 år, som ynskjer nokon å snakke med, heilt anonymt. Nettside med oversikt over ulike tips og råd for psykisk helse.	<a href="https://ny.mentalhelseungdom.no/">https://ny.mentalhelseungdom.no/</a> <a href="https://mentalhelseungdom.no/vare-lavterskeltilbud/chat/">https://mentalhelseungdom.no/vare-lavterskeltilbud/chat/</a>
<a href="#"><u>Hjelpetelefonen for seksuelt misbrukte</u></a>	Det er gratis å ringe, og den som ringer kan vere anonym.	80057000 Ope heile døgnet.
<a href="#"><u>Helsesista</u></a>	Tale har eit mål om å vera med å auka den psykiske helsa til norsk ungdom. "Me kan ikkje forventa at ungdommar skal oppsøkje vaksne på støvete kontor. Me må møte ungdommane der dei er, tilpassa språket vårt til dei me snakkar med, og jobba for å skapa nærleik i digital kommunikasjon".	<a href="https://helsesista.no/">https://helsesista.no/</a>
<a href="#"><u>Bergen kommune - Førebygging av sjølvskading og sjølvskading hjå barn og unge.</u></a>	Barn og unge trenger å kunne dele vanskelege tankar med trygge vaksne - også når dei har sjølvskadingstankar. " <a href="#"><u>Livet på timeplanen</u></a> " er ein ressurside rettet mot deg som har barn i skulen og for tilsette i skulen.	
<a href="#"><u>Førebygging av sjølvskading og sjølvskading</u></a>	UDIR: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ressursar til førebygging av sjølvskading og sjølvskading.</li> <li>• Tverrfagleg samarbeid om elevar i faresona</li> <li>• Råd til skoleleiar i arbeid med beredskapsplanar</li> <li>• Rettleiar- kommunens førebygging av sjølvskading og sjølvskading</li> <li>• Rettleiar. Psykososiale tiltak med kriser</li> </ul> <p>Rettleiar – ivareta dei etterlatne</p>	
<a href="#"><u>Barneombudet</u></a>	Barneombudet	Bruk kontaktskjema <a href="#"><u>Kontakt oss – Barneombudet</u></a>
<a href="#"><u>Livet på timeplanen</u></a>	Oversikt over kurs, rettleiarar, ressursider, filmar og publikasjonar	
<a href="#"><u>Lev Helse norge</u></a>	App som gjer det mogleg for deg å endre vanar og få ein sunnare kvardag. Appen gjer deg daglege heiarop og nyttige triks.	<a href="https://www.helsenorge.no/lev/">https://www.helsenorge.no/lev/</a>

<a href="#"><u>Korus</u></a>	Har du behov for meir kunnskap om utfordringar knytta til rus, tidleg innsats, folkehelse og førebygging? Her finn du informasjon, inspirasjon, rettleiing og verktøy du kan bruke i jobben din.	
<a href="#"><u>NRK- skole- undervisningsopplegg</u></a>	Her finn du gode tips til undervisningsopplegg frå 1- 4 trinn, 5- 7 trinn, 8- 10 trinn, og VGS.	

## Økonomi/regelverk/retningslinjar

<a href="#"><u>Jussformidlingen</u></a>	Tilbyr gratis rettshjelp og juridisk bistand til privatpersonar. Kan sende sak via kontaktskjema på nettsida eller ved å ringe.	55 58 96 00
<a href="#"><u>Bergen Uavhengige Sosialrettleiing</u></a>	Gratis rettleiingsteneste for å hjelpe personar å finne fram til ulike offentlege hjelpetiltak, samt hjelp med utforming av søknader og klager.	55 58 78 02
<a href="#"><u>Sosiale tenester og rettleiing</u></a>	Kontakt og rettleiing i forhold til økonomisk sosialhjelp, bustad i naudsituasjon, rettleiing om økonomi og gjeld, etc	55 55 33 33
<a href="#"><u>Gratis økonomirettleiing</u></a>	Studentar ved NHH (Norges handelshøgskule) tilbyr gratis økonomirettleiing til privatpersonar.	55 95 90 00

## Hjelpetiltak knytt til arbeidsliv

NAV arbeidsgivarlos

Arbeidsgiverlosen har særskilt kompetanse på psykisk helse og arbeid. Losen skal være en støtte til arbeidsgivere der målet er å hindre medarbeidere i å falle ut av arbeid, og inkludere nye medarbeidere. Arbeidsgiverlosen er tilknyttet NAV Arbeidslivssenter Vestland.

<https://www.nav.no/no/lokalt/vestland/nav-arbeidslivssenter-vestland/lokal-informasjon/kva-kan-nav-arbeidslivssenter-hjelpe-med>

Tlf. 55 55 33 36

Akan

Arbeidslivets kompetansesenter for rus- og avhengnadsproblematikk

Akan sitt mål er å sette leiarar og medarbeidarar i stand til å førebyggje og handtere problematisk bruk av alkohol, legemiddel og spel.

Tlf. 22 40 28 00, [akan@akan.no](mailto:akan@akan.no)

KA NO

Nav Bergenhus – Prosjekt for ungdom opp til 24 år som fell ut av skule/arbeidsliv.