

Romslig

Aktiv 2018

Rus og psykisk helse
Mestringsenheten



SANDNES KOMMUNE



Aktiv

Denne brosjyren viser de tilbudene som finnes innen rus og psykisk helse til voksne i Sandnes kommune. Har du forslag til tilbud vi bør ta med, så hører vi gjerne fra deg.

Innhold

Aktiv	2
Kontaktinformasjon	2
Mestringsenheten	3
Behandling	4
Mestringskurs	6
Kafé Julie	10
Aktivitetskontakt	11
Aktivitetsgrupper	12
Tilbud fra andre instanser	17

Kontaktinformasjon

Alle henvendelser om rus og psykisk helsetjenester.

Mestringsenheten 976 00 832.

Vi ringer alltid tilbake om vi ikke kan svare med en gang.

E-post: mestringsenheten@sandnes.kommune.no

www.sandnes.kommune.no (se under «Helse og sosial»).

Facebook: søk "mestringsenheten"

Postadresse: Sandnes kommune, mestringsenheten,

postboks 583, 4302 Sandnes.

Stikk gjerne innom eller ring mestringscenteret eller mottaks- og oppfølgingssenteret. Se info neste side.

Mestringsenheten

Mestringsenheten, Sandnes Kommune, gir rus- og psykisk helsetjenester til voksne. Vi tilbyr behandling og helsehjelp, oppfølging, aktivitetstilbud og mestringskurs.

Recovery

«Recovery er å huske hvem du er, og bruke dine sterke sider til å bli det menneske du har mulighet til å være.» Gene Johnson.

Recoverystøtte

Personer som har rus eller psykiske helseutfordringer skal møte ansatte som spør: Hva er viktig for deg? I tillegg skal de kunne være trygge på at ansatte har solid kunnskap og kan gi god støtte og veiledning når livet er utfordrende. Recoverystøtte skal hjelpe deg å ta egne valg, finne dine sterke sider og til å beholde kontakten med dem du er glad i, eller bygge nye, støttende nettverk. Vi samarbeider gjerne med personer som er viktige for deg.

Likepersoner og erfaringsmedarbeidere

Vi kan formidle kontakt med likepersoner i brukerorganisasjoner og vi har ansatt noen erfaringsmedarbeidere hos oss.

Brukertilbakemeldinger

Vi ønsker tilbakemeldinger for å vite hvordan vi kan bli bedre, eller for å få forslag til nye aktiviteter eller tilbud.

Mestringscenteret

Har du spørsmål om tjenester innen psykisk helse kan du kontakte vårt mestringscenter i Julie Eges gate 6, 4. etasje. Senteret er åpent hverdager mellom kl 09.00-1500. Velkommen innom! Tlf 902 96 106

Mottaks- og oppfølgingscenter (MO-senter)

Har du spørsmål om tjenester innen rus kan du kontakte vårt mottaks- og oppfølgingscenter i Langgata 96, 2. etasje. MO-senteret er åpent hverdager mellom kl 09.00-1500. Velkommen innom! Tlf. 468 95 582 (døgntåpen telefon)

Behandling

Alle tilbudene er gratis og det er ikke behov for henvisning. Avtale kan normalt tilbys i løpet av 14 dager. Alle som gir behandling kan i tillegg informere, løse til eller etablere samarbeid med andre; offentlige, private eller frivillige organisasjoner.

Psykisk helsehjelp

Rask psykisk helsehjelp gir kortvarig terapi mot lett eller moderat grad av angst eller depresjon. Terapien hjelper deg til å sortere tanker og lære teknikker for å mestre liv og arbeid. Vi gir undervisning, informasjon, råd og veiledning.

Psykisk helsehjelp forøvrig omfatter hjelp til å mestre angst eller depresjon i større grad og andre former for psykiske helseutfordringer. Vi gir informasjon, råd og veiledning. Oppfølgingen kan også skje hjemme hos deg, samtidig med en aktivitet du liker eller bestå av samarbeid og koordinering av ulike tjenester. Vi kan også følge til instanser som lege, NAV etc.

Rustjenester

Samtaler, veiledning, oppfølging, støtte og hjelp til å mestre utfordringer i livet. Du kan også få oppfølgingen hjemme. Vi kan følge til instanser som lege, NAV etc. Vi har også ansvar for utdeling av LAR-medikamenter og kan henvise til tverrfaglig spesialisert rusbehandling.

Erfaringskonsulent

Erfaringskonsulenten vet noe om hvordan det er å gå gjennom en tilfriskningsprosess knyttet til rusproblemer. Erfaringskonsulenten

tilbyr også deltakelse i løpe- og turgrupper.

Timer med musikkterapeut

Musikkterapeuten tilbyr individuelle timer og deltakelse i band/sangdelingsgrupper. Terapien omfatter å lytte til musikk, spille, synge, improvisere og skrive sanger. Du får jobbe med et mål som er viktig for deg.

Nettverksmøte

Vi kan hjelpe deg med å arrangere et nettverksmøte.

Nettverksmøte er et eller flere møter hvor du og personer fra nettverket ditt snakker sammen. Du bestemmer hvem som skal delta og det er du som velger tema som skal tas opp. Vi hjelper deg å organisere og lede nettverksmøtet.

Oppfølging fra FACT-team for personer som har samtidig rus og psykisk lidelse

Teamet gir aktiv, oppsøkende behandling i lokalmiljøet. Består av ansatte både fra kommunen, NAV og spesialisthelsetjenesten.

FACT-teamet har egen kontaktinformasjon: Telefon: 958 63 330

(hverdager 8-15) Besøksadresse: Julie Eges gate 6, 1. etasje.

Mailadresse: fact@sandnes.kommune.no

Dersom du er pårørende til en person som mottar tjenester fra oss, er du velkommen til å ta kontakt.

Mestringskurs

Du lærer metoder for å mestre ulike utfordringer. Kurssamlingene består av undervisning og trening i bruk av mestringsstrategier.

Send søknad senest to uker før kursstart. Du finner mer informasjon om kursene, kurssted og søknadsskjema på www.sandnes.kommune.no

Benytt søkefeltet:

mestringskurs



Introkurset Tankens kraft

Målet med kurset er å gi deltakerne kunnskaper og ferdigheter til å analysere situasjoner, tanker og følelser i eget liv. Hensikten er å motvirke angst- og depresjonsplager og eventuelle søvnevansker.

Kurset er undervisningsbasert (ikke gruppebehandling). Kurset går over fire samlinger á to timer. Kursheftet koster kr 300,-.

Oppstart: Kursene gjennomføres fortløpende, med oppstart av nye kurs ca. hver 4. uke. Spørsmål til Terje Stokka

tlf. 957 37 467 terje.stokka@sandnes.kommune.no

Kurssted: Elvegata 25, 1. etasje

Kurs i depresjonsmestring (KID)

KiD er utarbeidet for voksne som i perioder kjenner seg nedstemt eller er deprimerte på en slik måte at det går utover livskvaliteten.

Målet med kurset er å redusere nedstemthet og redusere tilbakefall. Hjemmeoppgaver er en viktig del av kurset. Kurset går over 8 uker. Etter kurset er det to oppfølgingsmøter. Kurset ledes av godkjente kursledere. Kursavgift kr 700.

Oppstart: Kursene gjennomføres fortløpende.

Spørsmål til Tove Eriksen Brodal tlf. 957 37 473

tove.e.brodal@sandnes.kommune.no

Kurs i selvhevdelse

Kurs med fokus på bevisstgjøring, innsikt og øvelse i selvhevdelse. Målet med kurset er å økt selvtilliten, og få tilbake troen på deg selv og bli mer selvhevdende. Kurset består av undervisning, praktiske øvelser og hjemmeoppgaver. Kurset går over 10 ganger. Kursavgift kr 700,-

Oppstart: Mandag 5. februar kl.12:30 til kl.14:30, Spørsmål til Magnhild Sandvik tlf. 959 89 574 magnhild.sandvik@sandnes.kommune.no

Oppstart: Tirsdag 25. september kl 12:30-14:30

Spørsmål til Anne-Liv S. Drotningvik tlf. 957 37 476

Anne-Liv.Stokkeland.Drotningvik@sandnes.kommune.no

Stressmestringskurs

Formålet med kurset er økt innsikt i hva som gir stress og kurset gir hjelp til å mestre stress. På kurset lærer du teknikker for å håndtere livets mange utfordringer og bedre stressmestring kan bidra til at du i større grad blir sjef i eget liv. Kurset består av fire moduler: oppmerksomhetstrening (mindfulness), stressmestring, følelsesregulering og relasjonshåndtering. Hjemmeoppgaver er en viktig del av kurset. Kurset går over 14 ganger. Kursavgift kr 700. Kurset ledes av godkjente kursledere.

Oppstart vår: tirsdag 13. februar kl. 13:00-15:00 Spørsmål til Tove Eriksen Brodal tlf. 957 37 473

tove.e.brodal@sandnes.kommune.no

Oppstart høst: tirsdag 4. september kl. 13:00 til 14:00.

Spørsmål til Alf Einar Tollefsen tlf. 941 39 231

alf.einar.tollefsen@sandnes.kommune.no

Kurs i selvhevdelse

Målgruppe: Kvinner med minoritetsbakgrunn.

Målsetting: Mestre hverdagen i et nytt land. Tema: Kommunikasjon, sette egne grenser, konfliktløsning, ta vare på seg selv (egenomsorg) og følelser. Kurset går over 10 ganger. Etter kurset er det et oppfølgingsmøte.

Oppstart: Mandag 8 januar

Oppstart: Mandag 9. april.

Spørsmål til Eli Bentsen tlf. 478 67 601

eli.bentsen@sandnes.kommune.no

Stressmestringskurs rus

-for personer med pågående eller tidligere rusutfordringer. Formålet med kurset er at du blir bedre til å mestre stress. Du lærer å bli bevisst hva som stresser deg og teknikker for å håndtere livets mange utfordringer. Kurset holdes tirsdag og torsdag over to uker, til sammen 4 samlinger kl 13:00 til 14:45. Kurset er gratis. Vi arrangerer også påbyggingskurs.

Oppstart: Det er løpende kursoppstart når minimum seks deltakere er påmeldt. Spørsmål til Lise vold 948 49 324

lise.vold@sandnes.kommune.no

Tankestrek- kurs i angst og bekymringsmestring

Kurset har fokus på å endre holdningen til bekymringer og dermed kunne håndtere angst, uro og bekymringstanker på en mer hensiktsmessig måte. Kurset er basert på kognitiv terapi. Du får hjelp til å bli bevisst på hvordan du tenker og du lærer teknikker for å endre uhensiktsmessige tanker. Kurset består av undervisning, praktiske oppgaver og hjemmeoppgaver. Kurset går over fem ganger med et oppfølgingsmøte 4-6 uker etter siste samling. Kursavgift er kr 700,-.

Oppstart: Kursene gjennomføres fortløpende ved behov.

Spørsmål til Kristian Nyborg Johansen Tlf. 91380131

kristian.nyborg.johansen@sandnes.kommune.no



Kafé Julie

Mestringscenteret holder til i 4. etasje i Julie Eges gate 6. Senteret har rom for mange kreative og sosiale aktiviteter. Midtpunktet i senteret er Kafé Julie. På kafeen kan man ta en kopp kaffe, kjøpe lunsj og treffe andre. Her er det mulig å få god mat til en billig penge.

Senteret er åpent mandag-fredag kl. 09:00-15:00.

Kafé Julie har åpent:

Tirsdag kl 11:00-14:00

Onsdag kl 11:00-13:00

Fredag kl 11:00-14:00

På Mestringscenteret er det aktiviteter og korte kurs i spesielle aktivitetsteknikker. Aktivitetene foregår tirsdag og fredag kl. 11:00-14:00. Aktiviteter og kurs annonseres fortløpende på senteret, på enhetens hjemmeside og på Facebook.

Ta gjerne kontakt for mer informasjon på tlf. 902 96 106.

Hjertelig velkommen til å delta!



Aktivitetskontakt

Noen trenger hjelp for å komme i aktivitet. Disse kan søke om aktivitetskontakt. Tilbudet er for personer som har rus eller psykisk helseutfordringer, og som har et lite nettverk. Aktivitetskontakt kan gis som et individuelt tilbud eller i aktivitetsgrupper. Gruppene ledes av ansatte eller aktivitetskontakter. Det kreves søknad for å få aktivitetskontakt en til en eller i gruppe. Angående søknader se på www.sandnes.kommune.no under Helse og sosial. Velg Aktivitetstilbud under "Psykisk helsehjelp". Spørsmål til Berit Marthinsen 941 39 189
berit.helene.martinsen@sandnes.kommune.no



Aktivitetsgrupper

Ta kontakt for mer informasjon om de ulike gruppene, om det er ledig plass og om tidspunkt for oppstart

Kvinnegruppe Mandag 11:30 – 13:30

Mandager er det aktivitetsgruppe for voksne kvinner.

Deltagerne møtes på Mestringssenteret og gjør forskjellige aktiviteter. Andre ganger kan aktivitetene foregå utenfor senteret. Deltakerne betaler selv aktivitetskostnader. Spørsmål til Berit Martinsen tlf. 941 39 189

berit.helene.martinsen@sandnes.kommune.no

Bowlinggruppe Mandag 13:30-15:00

Gruppen bowler på Lucky Bowl, Hanaveien 17. Gruppen er for personer som liker å spille bowling sammen med andre. Deltakerne betaler selv for aktiviteten. Ta kontakt med Øyvind Lindland tlf. 991 61 177 oyvind.lindland@sandnes.kommune.no



Volleyballgruppe Mandag kl 16:00-17:00

Volleyballgruppen trener i gymnastikksalen på Trones skole. Ta kontakt med Magnhild Sandvik tlf. 959 89 574
magnhild.sandvik@sandnes.kommune.no

Fotballgruppe tirsdag kl 10:30-11:30

Mestringsenheten har et eget fotballag som kaller seg "FK Angst". Laget trener på Fredheim arena. Ta kontakt med Christel Dahl tlf. 902 96 106. christel.dahl@sandnes.kommune.no

Fysisk aktiv tirsdag 18:00-19:00

Fysisk aktiv foregår i Byhagen midt i Sandnes sentrum. Tilbudet passer for deltakere som ønsker å trene styrketrening. I trimrommet er det tredemølle, ribbevegg og annet treningsutstyr. Gruppen ledes av aktivitetskontakt. Ta kontakt med Øyvind Lindland tlf. 991 61 177.
oyvind.lindland@sandnes.kommune.no

Pilates trening

Pilates er en trening som gir økt styrke, bedre holdning og større smidighet. Pilates vil ved jevnlig trening redusere stress og øker konsentrasjonen.

Pilates på matte – nybegynner kurs

Kursets varighet 8 timer. Det blir kursstart vår og høst ved behov. Min. fire deltakere. Pris kr 300,-. Påmelding til Magnhild Sandvik tlf. 959 89 574 magnhild.sandvik@sandnes.kommune.no

Pilates på matte – tilbud for viderekomende

onsdager 11:00–12:00. Ta kontakt med Magnhild Sandvik tlf 959 89 574 magnhild.sandvik@sandnes.kommune.no

Styrketrening Onsdager kl 12:15-13:00

Treningen foregår på Mestringssenteret og passer alle uansett nivå og gjør deg sterkere. Øvelser til musikk. Ta kontakt med Christel Dahl tlf. 902 96 106.

christel.dahl@sandnes.kommune.no

Ung arena Onsdag 17:00-20:00

Dette er et fritidstilbud for unge voksne mellom 18 – 33 år.

Deltakerne møtes på Mestringssenteret. Det er mulig å delta på forskjellige aktiviteter. Eks: wii, div. spill, lage mat, bordtennis. En onsdag pr. måned går deltakerne ut på aktiviteter utenfor senteret, f. eks. kino, bowling. Deltakerne betaler selv aktivitetskostnader.

Spørsmål til Berit Martinsen tlf. 941 39 189

berit.helene.martinsen@sandnes.kommune.no

Medi-Yoga torsdag kl. 10:30-11:30

Medi-Yoga er et meget effektivt redskap mot stress, utbrenthet og andre ubalanser, og den er enkel å bruke. Det finnes yogaøvelser som passer for alle, dvs. yogiske teknikker som du enkelt kan bruke i din hverdag.

Oppstart: Torsdag 1.februar på Mestringssenteret.

Vi planlegger også et kurs i september. Kurset går over åtte ganger. Kursavgift kr 300,-. Påmelding til Magnhild Sandvik tlf. 95 98 95 74 magnhild.sandvik@sandnes.kommune.no

Kroppsbeherskelse/karate torsdag kl 13:00-14:30

Personer som har begynnerkurs i kroppsbeherskelse og karate og som ønsker å fortsette med karatetrening, kan delta i treningen. Ta kontakt med Gunnbjørg Bertelsen tlf. 995 14 242.

Bassenggruppe for kvinner torsdager kl. 13:00-14:30

Bassenggruppe for kvinner foregår i varmtvannsbassenget på Varatun DPS. Etter øvelser i vann møtes gruppen til samtale over en kopp kaffe. Kr 300,- dekker kaffe og frukt. Gruppen er halvårlig. Det starter ny gruppe i januar og september. Påmelding og spørsmål til Kristine Frøiland tlf. 902 96 106
kristine.froiland@sandnes.kommune.no

Gruppe for menn torsdag 12:00

Deltakerne spiller, ser video eller gjør andre aktiviteter på eller utenfor senteret. Deltakerne betaler selv sine aktivitetskostnader. Ta kontakt med Øyvind Lindland tlf. 991 61 177.
oyvind.lindland@sandnes.kommune.no

Om ikke annet er avtalt, er det ikke aktiviteter i skolens ferier.



Lørdagsturer

Vi avpasser farten slik at alle kan delta. Det anbefales at deltakerne har sko og klær etter været. Ta med noe å spise og drikke. Vi reiser til/fra turstedet med buss og tog. Den enkelte betaler da sine egne billetter. Vi møtes alltid ved svingdøra til Vågen Amfi, Julie Eges g. 6. Turene ledes av en aktivitetskontakt. Møt opp eller kontakt Øyvind Lindland tlf. 991 61 177.
oyvind.lindland@sandnes.kommune.no

Lørdag 10. februar kl. 1200
Tur fra Mariero til Jåttåvågen
(tog)

Lørdag 24. februar kl. 1200
Tur gjennom Sørmarka (buss)

Lørdag 10. mars kl. 1200
Tur til Sandtangen på Bryne
(tog)

Lørdag 7. april kl. 1200
Tur rundt Mosvannet (buss)

Lørdag 7. april kl. 1200
Tur fra Oгна til Brusand (tog)

Lørdag 21. april kl. 1200
Tur til Kleppelunden (buss)

Lørdag 5. mai kl. 1200
Fra Kvernevik, langs
Hafrsfjord mot Tanangerbrua.
(buss)

Lørdag 19. mai kl. 1200
Tur langs Hålandsvannet og
Stokkavannet (buss)

Lørdag 2. juni kl. 1200
Tur fra Foss-Eikeland til
Ganddal (buss)

Lørdag 16. juni kl. 1200
Tur til Solastranden (buss)

Lørdag 25. august kl. 1200
Tur fra Foss-Eikeland til
Helgeland (buss)

Lørdag 8. september kl. 1200
Tur fra Foss-Eikeland til
Bråstein st. (buss)

Lørdag 22. september kl. 1200
Tur fra Klepp st. til Bryne
(tog)

Lørdag 6. oktober kl. 1200
Tur rundt Stokkelandsvannet

Lørdag 20. oktober kl. 1200
Tur fra Oгна til Sirevåg (tog)

Lørdag 3. november kl. 1200
Langs Stokkavannet til
Revheim (buss)

Lørdag 17. november kl. 1200
Tur fra Øksnevadporten til
Klepp st. (tog)

Lørdag 1. desember kl. 1200
Tur rundt østre bydel i
Stavanger (tog)

Tilbud fra andre instanser

Her er kontaktinfo til noen av dem. Listen er satt opp alfabetisk.

AA Anonyme Alkoholikere er et fellesskap 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.

Tlf. 911 77 770

A-larm. Bruker- og pårørendeorganisasjon for åpenhet om rus og behandling. Sandvikveien 6, Stavanger. Tilbud: Snugruppe, Kaffepraten, Kreativt verksted, Styrke mødre sammen, Aktivitetskarusell, Turgruppe. Tlf. 950 44 659

Barn av, gruppetilbud for barn fra 8 til 13 år. For barn som er pårørende der mor eller far har rusproblem, soner i fengsel eller har psykiske helseutfordringer. Veiledningssenteret for pårørende i Sandnes, tlf. 51 66 42 02, epost: kontakt@veiledningssenter.no.

“Både og” – kafé. Har ordningen kjøp 1, betal for 2. Tilbyr også samtaler, veiledning, sjelesorg, seminar/tema-møter og kurs. I tillegg arrangeres enkelte diakonale aktiviteter. Tlf. 467 46 670, epost: booking@badeog.net

Byprestene i Sandnes driver oppsøkende og oppfølgende arbeid blant rusavhengige, på gatenivå, på husbesøk, og med oppfølging i ulike sammenhenger. Bl.a. har de også ansvaret for distribusjonsleddet av Gatemagasinet Asfalt. Det er tre byprester som jobber fulltid med dette. Ta kontakt med byprest Øyvind Andersen på mobil 976 99 677 eller oyvind.andersen@sandnes.kirken.no

Crux oppfølgingscenter - for deg som ønsker et liv ut av rusavhengighet og kriminalitet. Tlf. 51 21 01 91, epost: crux@s-ks.no

Familievernkontoret - Tilbyr parsamtaler, familiesamtaler og individualsamtaler, mekling og veiledning, undervisning og kurs. Tlf. 51 53 81 50, epost: familievernkontoret.sor-rogaland@bufetat.no

Frisklivssentralen. Våre tilbud er spesielt rettet mot deg som står i fare for å få, eller allerede har fått livsstilsrelatert sykdom. Tlf. 469 30 491, epost: friskliv@sandnes.kommune.no

Funkishuset– helse- og omsorgstilbud til rusmiddelavhengige. Tlf. 51 68 13 50, epost: post@funkishuset.no

Kompasset - tilbyr terapi og rådgivning til unge mellom 14 og 35 år som har foreldre med alkohol- eller andre rusproblemer. Tlf. 995 66 222, epost: kompasset.sandnes@blakors.no

Konsultasjonsteamet mot vold og seksuelle overgrep i Sandnes, tlf. 51 79 63 00.

L54 – Ungdomshus, fritidstilbud for unge 10. klasse - 25 år. Åpent: Ons-, Tors- og Fredag kl 14?00 - 21?00/23:00. Tlf. 959 45 969 facebook: www.facebook.com/L54sandnes/

Landsforeningen for pårørende innen psykiatri (LPP) Kontaktinfo Rogaland tlf. 473 01 744, epost: lpprogaland@lpp.no

Landsforbundet mot stoff (LMS). Pårørendetelefon tlf. 800 40 567, epost: post@motstoff.no

Mental Helse Sandnes driver brukerstyrt senter. Samlingsplassen er Jærveien 40 i Sandnes. Åpningstider: Mandag, onsdag, og fredag: kl. 11:00 - 16:30. Tlf. 468 27 322, epost: sandnes@mentalhelse.no.

Musikkafè. Lavterskeltilbud for alle med åpen scene, kafè og tilbud om å låne instrumenter. Erling Skjalgsonsgate 13, Sandnes. Torsdager kl 11-14. Kontakttelefon 930 63 282

NA Anonyme Narkomane er et fellesskap av kvinner og menn som hadde utviklet et alvorlig problem med rusmidler. Vi møtes jevnlig for å hjelpe hverandre til å holde oss rusfrie. Telefontjeneste 90 52 93 59, epost: telefon@nanorge.org.

ProLAR er en brukerorganisasjon for LAR-brukere. ProLAR arbeider for en mer optimalisert behandling, og en mer individuell tilrettelagt rehabilitering i LAR. ProLAR har kontor i Funkishuset Sandnes.

Pårørendesenteret - Et lavterskeltilbud til barn og voksne som står nær en som er fysisk eller psykisk syk, har en funksjonsnedsettelse eller et alkohol-/rusmisbruk. Tlf. 51 53 11 11

Rådgivning om spiseforstyrrelser (tidligere senter for spiseforstyrrelser) - et tilbud til deg som sliter med spiseforstyrrelser, er pårørende eller venn samt andre som ønsker eller trenger råd og veiledning. Tlf. 948 17 818 (innvalg 4), epost: rogaland@nettros.no

Sandnes Frivillighetssentral - for frivillige og brukere som i større grad kan hjelpe eller få hjelp av andre for på den måten å bidra til at hverdagen blir mer positiv, meningsfull og lettere for flere. Tlf. 51 97 50 90 / 959 89 573, epost: frivilligsentralen@sandnes.kommune.no.

TIPS - tidlig oppdagelse og behandling av psykoser. Tlf. 51 51 59 59, epost: tips@sus.no

Veiledningssenteret for pårørende i Sandnes - En hjelpe- og støtteinstans for pårørende til rusmisbrukere og pårørende til innsatte i fengsel/politiet er i kontakt med. Tlf. 51 66 42 02 epost kontakt@veiledningssenter.no.

Voldtektsmottaket for Sør-Rogaland ved Stavanger legevakt. Døgnåpent. tlf. 902 40 200.

Veiviserprosjektet

Vi samarbeider med veiviserprosjektet. Veiviserprosjektet er et samarbeid på tvers av erfaring og fag. Veiviserprosjektet vil spre kunnskap om hva personlig recovery handler om og har blant annet utformet selvhjelpshefter og kurset «Nye horisonter». Spør etter deres brosjyre som heter «Jeg har peiling». Veiviserprosjektet har også utarbeidet en oversikt over alle aktører i vårt distrikt som har tilbud innen psykisk helse eller rus.

Kontakt prosjektet: 913 68 708 eller Veiviserprosjektet@sus.no



Alle bilder av Annette Øvreid