



**Hemnes kommune**

Skaperglede mellom smul sjø og evig snø

# Rus- og psykiaritjenesten

**Terapeutisk oppfølging Oppsøkende sosialt arbeid Olehallen aktivitetssenter**

Målsettingen med kommunalt psykisk helsearbeid er å bidra til å fremme selvstendighet, tilhørighet og styrke evnen til å mestre eget liv for mennesker med psykiske vansker og lidelser.



KORT VEI TIL RASK HJELP

FOREBYGGING AV ALVORLIGE HELSEPLAGER

FORHINDRE AT PROBLEMER VEDVARER ELLER FORVERRES

# Rus- og psykiatritjenesten

Rus- og psykiatritjenesten har ulike tilbud som kan hjelpe deg med å oppnå mestring av hverdagen. Psykisk helse betyr hvordan vi har det, hvordan vi føler oss, og tenker om oss selv.

Vår psykiske helse kan forandre seg igjennom livet. De fleste av oss opplever perioder som kan kjennes litt tunge. Hvis du opplever å ha det vanskelig er det viktig å ta tak i problemene så tidlig som mulig.

## Kompetanse

Tjenesten i Hemnes består av en tverrfaglig sammensatt gruppe med bred kompetanse. Her jobber spesialvernepleier, miljøterapeut, spesialsykepleier, helsefagarbeidere, omsorgsarbeider og erfaringskonsulent.

Hvis du har psykiske vansker og/eller et rusproblem kan vi tilby hjelp som skal styrke din evne til å mestre livet. Det kan være hjelp til å finne ulike sosiale aktiviteter, individuell oppfølging eller gruppetilbud med mer.

Vi har fokus på at mennesket i størst mulig grad skal kunne mestre sitt eget liv og oppleve verdighet. Tjenesten skal bidra til å skape gode livsvilkår for mennesker som har behov for psykisk helsehjelp ved å formidle tro på bedring, mulighet til å ta egne valg og å påvirke eget liv.

## Tjenestetilbud

- Kartlegging av problematikk, oppfølging i form av individuelle behandlingssamtaler og/eller gruppetilbud.
- Hjelpen er individuelt tilpasset og målrettet.
- Mestring og motivering
- Hjelp til selvhjelp og hverdagsmestring
- Generell informasjon om psykiske lidelser, rus, sorg og kriseprosesser.

- Bidra til å utarbeide en individuell plan for deg
- Bistand i prosess med henvisning til andre kommunale instanser eller spesialisthelsetjeneste.
- Samarbeid med pårørende og andre instanser herunder f.eks. fastlege, helsestasjon, NAV, barneverntjenesten og spesialisthelsetjenesten når dette anses som hensiktsmessig.
- Pårørende som ønsker kan få samtaler, råd eller veiledning.

## Terapeutisk oppfølging

Vi tilbyr systematisk kartlegging, oppfølging via terapeutiske samtaler. Behandlingstilbudet er hovedsakelig basert på kognitiv terapi. Kjernen i kognitiv terapi er å støtte individet i å mestre sine livsproblemer og endre uhensiktsmessige tankemønstre og/eller atferd som er forbundet med problemene. Det er også fokus på å øke evnen til å håndtere vanskelige følelser.

Vi tilbyr terapi til personer med angst og/eller milde depresjonsplager, samt søvnvansker. Et behandlingsforløp har vanligvis en ramme på 2-25 samtaler med løpende evaluering for å se om du har nytte av tilbudet.

Vi jobber utfra brukerens ståsted og motivasjon, hvor vi forsøker å hjelpe til en mer stabil hverdag og oppnåelse av brukerens mål. Vi har fokus på å sammen finne det beste målet for deg, og støtte opp under ditt ansvar for eget liv.

## Recovery Verksted

Recovery har de senere årene fått økt oppmerksomhet i psykisk helsearbeid og rusarbeid for voksne. Recovery tilnærming er en personlig prosess som er bygd på tilhørighet, håp og leve med prinsipper. Vi tilbyr Recovery verksted som et gruppetilbud over åtte til seksten uker. Tilbudet består av gruppe en uke og sosial/fysisk aktivitet den andre uken.

## Oppsøkende sosialt arbeid

Rus- og psykiatritjenesten i Hemnes gir også hjelp til mennesker med psykiske lidelser og/eller rusproblem i hjemmet. Vi jobber kontinuerlig for å få implementert en målrettet og strukturert recovery-orientert praksis. Dette betyr økt fokus på selvbestemmelse og selvstyring for den enkelte bruker av tjenesten.

Recovery kan kort beskrives som en holdning som fremmer muligheter og tro på at mennesker kan leve meningsfulle og tilfredsstillende liv, selv om man har psykiske problemer og/eller ruslidelser.

Selvbestemmelse, selvstyring og det å få frem ressursene til den enkelte står sentralt i recoveryprosessen. Ansatte i rus- og psykiatritjenesten bidrar bare til å støtte personen på dens ferd mot recovery.

## Hvem kan få hjelp?

Alle voksne som bor eller oppholder seg i Hemnes Kommune og som har vansker knyttet til sin psykiske helse og/eller har en ruslidelse. Det kan være personer som befinner seg i en livskrise eller i en sterkt belastet situasjon.

Pårørende til personer i målgruppen kan også få hjelp. Tjenesten er behovsprøvd.

## Hvordan få hjelp?

Ta kontakt med fastlegen din for en henvisning, eller send en søknad til tildelingskontoret i Hemnes Kommune.

## Hva må du betale?

Helsetjenester er gratis.

## Barn som pårørende – hvem er de?

Det er barn fra 0-18 år som har psykisk syke foreldre, foreldre som ruser seg, foreldre med alvorlig somatisk sykdom eller skade, søsken som er somatisk eller psykisk syke og barn som er etterlatt – det vil si hvor den ene eller begge foreldrene er døde.

Alle barn som er pårørende har krav på informasjon. Helsearbeidere har en plikt til å ivareta behovet for informasjon og nødvendig oppfølging av barn som pårørende.

Rus- og psykiatritjenesten samarbeider med helsestasjon, familieveileder og barnevern vedrørende barn som pårørende.

## Aktuelle lover

- Helse- og omsorgstjenesteloven § 3-2 (Kommunens ansvar for helse- og omsorgstjenester)
- Helse- og omsorgstjenesteloven § 3-3 (Helsefremmende og forebyggende arbeid)
- Psykisk helsevernloven kap. 3 (Etablering) Psykisk helsevernloven kap. 4 (Gjennomføring av psykisk helsevern)
- Psykisk helsevernforskriften
- Pasient- og brukerrettighetsloven kap. 7 (Klage)

## Olehallen aktivitetssenter

Er et sosialt og kulturelt treffsted der du kan delta på ulike aktiviteter. Alle skal oppleve at de er betydningsfulle for felleskapet. Vi legger vekt på brukermedvirkning, og vil gjerne ha tips og ideer fra dere som stikker innom.

## Kort vei-rask hjelp

Sliter du ved vonde og triste tanker, er trøtt og sliten og har mistet livsgnisten?

Opplever du at angst og indre uro fører til begrenset livsutfoldelse?

Eller fungerer du ikke i dagliglivet på grunn av samlivsbrudd, sykdom eller andre vanskelige livssituasjoner?

Her kan du få hjelp, slik at problemene ikke utvikler seg. Vi er et lavterskeltilbud, og ønsker først og fremst at klienten selv tar kontakt med oss. Man kan også bli henvist av fastlege eller andre. Gjennom en eller flere

kartleggingssamtaler, finner vi ut om tilbudet passer for klienten eller om han/hun skal henvises til andre tjenester.

**Å kunne få hjelp før du blir alvorlig syk er viktig. Å ha gode tilbud når du trenger det er like viktig.**

### Nyttig å vite

Alle har en psykisk helse.

Psykiske helseproblemer forekommer i alle aldre og alle befolkningsgrupper.

Psykiske plager og lidelser vil ramme ca. halvparten av befolkningen i løpet av livet.

Tidlig kontakt med helsevesenet kan redusere plager og skadevirkninger.

God psykisk helse omfatter symptomer som går ut over trivsel og daglig fungering.

Psykiske lidelser forstås som symptomer som er så omfattende at det kvalifiserer for en diagnose.

### Aktiviteter

Olehallen aktivitetssenter har en tilnærming som er aktivitetsbasert.

**Kafe Ole** – I trivelige omgivelser kan du ta deg en kopp kaffe og noe å bite i.

**Turer** – Hvert år arrangeres det ulike turopplevelser med mestring som mål. Det gis også tilbud om gåturer daglig.

**Gruppe- og hobbyrom** – På gruppe- og hobbyrommet kan man male, tegne, strikke, sy og/eller spille ulike spill. Kreativ gruppetilbud.

### KID-kurs

«Kurs i depresjonsmestring, KID, er utarbeidet for voksne som i perioder kjenner seg nedstemte eller er deprimerte (fra lett til moderat grad) på en slik måte at det går utover evnen til å fungere i hverdagen, og livskvaliteten oppleves redusert»

**Formålet** med kurset er å lære metoder og teknikker som kan benyttes for å:

- Redusere graden, varigheten og negative konsekvenser av nedstemthet og depresjon
- Forebygge nye episoder med depresjon

### Oppbygning og gjennomføring:

Kurset er basert på kognitiv teori hvor det vektlegges betydningen av egen forståelse og egne tanker, fordi dette i stor grad påvirker våre følelser og handlinger.

Ved påmelding til KID vil kursleder ha en vurderings-/forsamtale med deltaker. Dette er en uforpliktende samtale der det bl.a. informeres om kursets innhold og form, og en vurdering om dette kurset kan være til nytte for deg. Kurset blir ledet av godkjente/sertifiserte kursledere. Kurset gjennomføres med 10 samlinger, hver på 2,5 timer, med innlagte pauser. Det er vanligvis 8-12 deltakere.

## Verdigrunnlag

Det rettes fokus på de ressursene du allerede har. Her møtes mennesker med respekt og forståelse, med fokus på mestring.

Alle mennesker har rett til et meningsfylt liv, og en opplevelse av egenverd og mestring. Vi har fokus på det enkelte menneske ressurser og muligheter, og slik kan du være med å utvikle tilbudet vårt.

**Målet med OleHallen aktivitetssenter er at du skal oppleve økt mestring i hverdagen, få bedre livskvalitet og mindre symptomer.**

## KOM INNOM!

Vil du besøke Olehallen aktivitetssenter?

Vi holder til i kjelleren på rådhuset  
onsdag og torsdag fra kl. 09:00-14:00

## KONTAKT OSS!

Hemnes Kommune  
Rus- og psykiatritjenesten  
Sentrumsveien 1, 8646 Korgen