

INDIVIDUELLE SAMTALER, OPPFØLGING OG VEILEDNING

Psykisk helse og rustjenesten tilbyr samtale og oppfølging. Alle kan henvende seg direkte til tjenesten uten henvisning fra fastlege.

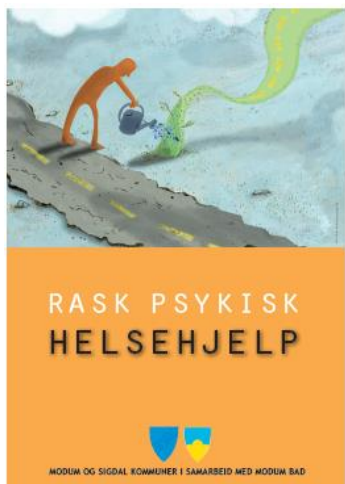
Brukermedvirkning er viktig i utformingen av tjenestetilbudet. Vi er opptatt av at den hjelpen vi gir, og det vi gjør sammen hjelper. For å ha fokus på det bruker vi et systematisk tilbakemeldingsverktøy, FIT i våre samtaler.

Ruskonsulent/boveileder jobber som en del av tjenesten og kan hjelpe deg som har hatt eller har ett rusproblem i form av veiledning i forhold til økonomi, bosituasjon, husholdning, helse og livsstil og kan bistå i samarbeidet med NAV.

Tjenesten er hjemlet i "Helse- og omsorgstjenesteloven" og er gratis.

Psykisk helse og rustjenesten i Sigdal kommune holder til i underetasjen på Sigdalsheimen. Kontoret er åpent alle hverdager på dagtid.

Velkommen til å ta kontakt med oss på telefon 32 71 22 00



- et gratis lavterskeltilbud for voksne og unge over 16 år med mild til moderat depresjon og /eller angstproblemer.

Hvor?

Modum Bad, Badeveien 279, 3370 Vikersund

Ta kontakt på tlf.: 32 74 94 40

Telefontid:

Tirsdag, onsdag og torsdag
10.00-1130 og 12.00-15.00



**Psykisk helse og
rustjenesten**
Sigdal kommune

Vi spør: «Hva er viktig for deg?»



Grimesundvatnet

OVERSIKT OVER AKTIVITETSTILBUD HØSTEN 2019

Sigdal aktivitetssenter:

Ukentlig møteplass for brukere av tjenesten. Sosialt samvær, hygge, hobby/aktiviteter, samt en enkel lunsj. Tilbudet er lavterskel, det vil si at det er tilgjengelig for alle innbyggere i kommunen som ønsker og har behov for dette. For å benytte tilbudet må du ha en avtale med psykisk helse og rustjenesten.

Tilbudet er åpent torsdager fra 22. august. Lokalene er åpent fra kl. 09.00 -15.00. For at vi skal kunne planleggedagen, må du komme innen kl. 09.30. Kontakt oss ved å ringe eller sende SMS til 40 90 37 62. «Vi kontakter deg så snart vi kan»

Mestringskurset Tankevirus:

Onsdag kl. 1700 – 1830. Datoer: 21. august, 28. august, 4. september.
Sted: Møterom i kjelleren på Sigdalsheimen.

Innholdet er utviklet av norske psykologer og forskere, og inkluderer en prisbelønnet programserie om psykisk helse, samt øvelser og små eksperimenter som gir deltagerne praktisk trening i å bruke den nye kunnskapen i eget liv. Påmelding til: marian.haugen@sigdal.kommune.no For informasjon kontakt Marian Haugen på tlf.40 90 37 62 el. Åse Albjerk Kaggestad på tlf. 97 97 62 56

Turgruppe:

En tirsdag i måneden kl. 09.30 til ca. kl. 1100.
Første tur 3. september, med oppmøte Sigdalsheimen og tur i Prestfoss.
Datoer: 24. september, 22. oktober, 12. november og 3. desember.

Sted/oppmøte avtales i forkant av hver tur. Fast gruppe for 4-6.deltakere gjennom hele halvåret. Påmelding til Live Frydenhaug på tlf.90 27 65 41 innen 29. august.

Uttrykksterapigruppe:

Tirsdager kl. 09.30-11.00
Datoer: 17. september, 1. oktober, 15. oktober, 29. oktober og 19. november

Recoveryorientert, hvor tilnærmingen er at man kan leve meningsfulle og tilfredsstillende liv, på tross av psykiske helseutfordringer. Her og nå perspektiv med snev av mindfulness. Lukket gruppe, inntil 6 deltagere. For informasjon og påmelding kontakt Lone Husby på tlf. 48 17 89 82 el.

lone.husby@sigdal.kommune.no.

Temacafe:

Åpent for alle. Kort innledning/foredrag om et emne med samtale rundt en kopp kaffe etterpå. Gi beskjed om du kommer til Lone Husby på tlf.48 17 89 82.

Mandager kl. 1700

- *16. september.* Tema: NAV informerer om økonomistyring, smart økonomi.
- *21. oktober.* Tema: Angstforståelse og mestring ut i fra en eksistensiell forståelsesmodell v/ Lone Husby
- *25. november.* Tema: Pårørende. Å ha en relasjon til noen som sliter med rus og/eller psykiske utfordringer kan være utfordrende og påvirke hverdagen. Fokus på pårønderollen og selvivaretagelse v/Lone Husby

Mandag 14. oktober kl. 1400. Tema: Informasjon om NAV sine tjenester.

Coaching i gruppe med Marian Haugen

Mandager kl. 10.00. Datoer: 14. oktober, 28. oktober og 11. november

- Hva: Coaching handler om å frigjøre og utvikle menneskers potensiale, og er basert på et positivt menneskesyn.
- Hvordan: Vi bruker enkle, men virkningsfulle verktøy og oppgaver som øker din selvinnsett og bevisstgjør dine ønsker og muligheter i livet ditt.
- Hvorfor: Målet er frigjøring av egne ressurser, forbedre prestasjoner, utvikle større livskvalitet og gjennom det kunne realisere dine viktige ønsker og mål.

Stikkord: Livskvalitet, motivasjon, styrker/ressurser, helse/livsstil, familie/nettverk, meningsfull hverdag, livsmestring. Inntil 5 deltagere. For informasjon og påmelding kontakt Marian på tlf.40 90 37 62 el. marian.haugen@sigdal.kommune.no

Treningsgruppe:

Trening på Sigdal fysikalske institutt, Prestfoss. *Oppstart tors. 5. sept. Kl. 1100,* deretter hver torsdag i 12 uker til samme tid. Vi starter med ca. ½ t motiveringsmøte på avd. psyk. helse. Helsesamtale og individuelt treningsopplegg med fysioterapeut første gangen. Pris egenandel kr. 360,- Ved fullført treningsopplegg (minimum 10 av 12 oppmøter), vil egenandelen refunderes. Inntil 4 deltagere. Påmelding til Hans Chr. Ruud på tlf.41 33 97 81 el hans.c.ruud@sigdal.kommune.no



Møt oss på verdensdagen for psykisk helse:

10 oktober markerer vi verdensdagen med stand på Spar i Prestfoss. Velkommen innom for en prat fra kl. 1000-1500