

# Psykisk helseteneste

Barn  
Unge  
Familie  
Vaksne



## Kva er god psykisk helse?

- Evne til å kjenne glede
- Evne til å forhalde seg til andre på ein positiv måte
- Evne til å delta i meningsfylte aktivitetar
- Evne til å fordøya livet sine påkjenningar

## Når det blir i meste laget:

- Å kjenne seg veldig trist og deprimert, ha mykje angst, miste livsgnista, oppleve overgrep, vere redd for vald, ha pårørende som er alvorleg sjuke eller rusar seg, å bli mobba, å oppleve alvorlege tap eller å vera i krise.
- Nokre gonger kan den psykiske helsa kome ut av balanse og det kan vere vanskeleg å meistre alt på eiga hand eller i heimen
- Då er det hjelp å få

*Livet går opp og ned -  
snakk om det!*

Nettstadar der du finn **informasjon** om psykisk helse:

- [www.klara-klok.no](http://www.klara-klok.no)
- [www.ung.no](http://www.ung.no)
- [www.psykiskhelse.no](http://www.psykiskhelse.no)
- [www.mentalhelse.no](http://www.mentalhelse.no)
- [www.vfb.no](http://www.vfb.no)
- [www.krisepsyk.no](http://www.krisepsyk.no)

## Kven er vi?

Vi er kommunale helsetenester som tilbyr nødvendig psykisk helsehjelp ved låg terskel og høg kompetanse.

Tilsette har relevant høgskule/universitetsutdanning med fleire aktuelle vidareutdanning som psykisk helsearbeid, familiearbeid og kognitiv terapi t.d.

Du treff oss i arbeidslokala våre i Aksdal, på telefon og e-post. Vi kan óg kome heim eller ha avtale på din arena, alt etter behov.

### Ta kontakt:

Avdelingsleiar **Gunn-Marit Lygre**  
e-post: [gunn-marit.lygre@tysver.kommune.no](mailto:gunn-marit.lygre@tysver.kommune.no)  
Tlf 52 75 70 00 / 93 21 66 76

### Rask psykisk helsehjelp - unge/vaksne:

Evy J. H. Kjørnø mob 40 41 91 93  
Margun Susort mob 93 21 66 02

### Ruskoordinator:

Vera Kristin S. Grammenos mob 94 88 83 25

### Psykolog:

Marit H. S. Johnsen mob 99 15 67 97

### Barn og Familie team direkte:

Audhild D. Frøyland mob 90 55 79 86  
E-post: [audhild-drivdal.froyland@tysver.kommune.no](mailto:audhild-drivdal.froyland@tysver.kommune.no)  
Bodil Valen mob 95 44 46 68



**TYSVÆR KOMMUNE**

Psykisk helseteneste  
[www.tysver.kommune.no](http://www.tysver.kommune.no)  
Pb. 4, 5575 Aksdal  
Tlf. 52 75 70 00



TYSVÆR KOMMUNE

## Psykisk helseteam i Tysvær

- Barn og familie har eige team
- Unge og vaksne har eige team
- Ruskoordinator
- Fokus på familien som heilskap
- Tilbod om lett tilgjengeleg poliklinisk behandling og oppfylging - nødvendig psykisk helsehjelp
- Målet er å leggje til rette for meistring
- Tenesta samarbeidar med fastlegar, fysioterapeut, helsestasjon- og skulehelsentenesta, barneverntenesta, PP-tenesta og andre; etter behov og samtykke
- Psykososial krisehjelp

## Kven kan ta kontakt?

- Barn, unge, foreldre, tilsette i skule og barnehage
- Vaksne, pårørande, ulike tenester, fastlegar, spesialisthelseteneste, andre

- ✓ Vi har teieplikt
- ✓ Tilbodet er gratis

## Korleis kome i kontakt med oss?

- Du kan ta direkte kontakt på telefon, epost eller oppmøte.
- Du kan be andre vise deg til oss; fastlege eller hjelpetenester.

## Kva tenester kan me tilby?

- Informasjonssamtalar
- Konsultasjon og veiledning ved terapeutar og psykologspesialist
- Kartlegging av vanskar, evt. tilvising til andre/ spesialisttenesta ved behov
- Individuelle samtalar, behandling og oppfylging
- Familiesamtalar
- Rettleiing og samtale til føresette, pårørande, hjelpeinstansar og barn som er pårørande til føresette som har psykiske vanskar eller er sjuke
- Terapeutisk oppfølging ved langtidsbehov for rus- og psykisk helsehjelp
- Kurs: Meistring av depresjon (KID), meistring av belastning / KIB, SMARTE foreldre (kunn-skap om triste og engstelege barn), barn som pårørande, angstmeistring
- Meistringsgrupper for unge og vaksne
- Undervisning, informasjon og gruppetilbod til aktuelle samarbeidspartnarar
- Psykososial krisehjelp

## Kva vanskar kan me kontaktast for?

Felles for dei som ynskjer kontakt er at dei opplever vanskar med følelser, tankar, kropp og sosialt.

Psykiske vanskar som til dømes angst, depresjon, spiseforstyringar, avhengighet, tvang og rus er problem som mange tek kontakt for.

Andre kan ha behov for hjelp ved akutte eller langvarige belastande livshendingar som; dødsfall, skilsmisse, alvorleg sjukdom, vold, seksuelle overgrep, rus i familien, mobbing, sosial isolasjon

## Spørsmål mange stiller:

- Kva er vanlege problem og kva er psykiske vanskar?
- Kor går grensa mellom sjuk og frisk?
- Kva er normalt og kva er unormalt?
- Kan eg ha psykiske problem utan å vite om det sjølv?
- Viss eg først har eit psykisk problem, vil eg alltid ha det?
- Kva gjer eg viss eg er bekymra for venen eller venninna mi ?