

Her finnes muligheter!
Noen ganger kan du trenge råd, veiledning eller hjelp fra andre.

**SELVHJELPS-,
INTERESSE- OG
STØTTEGRUPPER**

Angstringen er en selvhjelpsorganisasjon for mennesker med angst. Alt arbeid i organisasjonen skjer med utgangspunkt i egen opplevelse og erfaring med angst. Organisasjonen drives på idealistisk basis, men med noe støtte fra det offentlige. De viktigste arbeidsområdene er informasjon og selvhjelpsgrupper i Oslo.

Telefon 22 22 35 30
www.linpro.no/angstringen

Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser (IKS) drives av kvinner som har eller har hatt spiseforstyrrelser. Hensikten er å hjelpe kvinner i samme situasjon og deres pårørende. Viktige mål for organisasjonen er å spre kunnskap om spiseforstyrrelser og å arbeide for opprettelse av et helhetlig og tverrfaglig behandlingstilbud i offentlig regi.

Telefon 22 42 22 22
www.iks.no

Hvordan møter du motgang?

Mange sliter seg ut fordi de skal oppfylle andres og egne forventninger. Noen mister kontrollen over egne tanker og eget liv.

Når vonde tanker og følelser presser på, finnes det mange måter å slippe fra dem på.

Noen lukker tankene og følelsene sine inne.

Noen forsøker å tomprate seg bort fra problemene sine.

Noen jobber mer og mer for ikke å måtte kjenne etter.

Noen tyr til store mengder rusmidler.

Noen blir fysisk syke.

Noen blir psykisk syke.

Noen tar livet sitt.

Noen åpner dører for å finne veien til sine indre rom.

Landsforeningen for pårørende innen psykiatri (LPP) er en landsdekkende medlemsorganisasjon med lokallag i de fleste fylker. LPPs formål er å støtte familien i en krevende situasjon, og å bedre behandlings-situasjonen for syke. Gjennom LPP lokalt kan pårørende møte mennesker som er i en tilsvarende situasjon, og få råd og hjelp til å mestre en krevende hverdag.

Telefon 23 29 19 68

Mental Helse Norge er en sosialpolitisk interesseorganisasjon for mennesker med psykiske lidelser/problemer og deres pårørende, helsepersonell og folk med interesse for disse problemene. Organisasjonen har fylkeslag i alle landets fylker og ca. 160 lokallag. Her møtes folk til lagsarbeid, sosialt samvær og turvirksomhet.

Telefon 35 58 77 00
www.mentalhelse.no

Mental Helse Norges hjelpetelefon 810 300 30 er åpen hele døgnet. Her har du alltid noen å snakke med.

Hvem eier nøkkelen til ditt indre rom?

Det å snakke fortrolig med seg selv kan være nøkkelen til endring. På veien inn til fortrolighetens rom kan det være mange hindringer.

Murer som du har bygget opp over tid.

Dører som du vil kontrollere.

Kanskje *du* må sette noen grenser i livet ditt?

Kanskje *du* må sprengre noen grenser for å komme videre?

Organisasjonen Voksne for Barn (VfB) er en frivillig, landsomfattende medlemsorganisasjon som arbeider sosialpolitisk for barns psykiske helse. VfB påvirker både som høringsinstans og ved å sette saker på dagsordenen. VfB arbeider også for barn og unges psykiske helse lokalt, gjennom lokallag, gruppevirksomhet og lokale kontakt-/talspersoner. VfB har etablert samtaletjenester, utviklet gruppetilbud, foredrag og kurs. Organisasjonen produserer materiell over aktuelle temaer som er knyttet til barn og unge som grensesetting, lek, skolemiljø, søskensjalousi, mobbing, vold, barnefordeling og samværsordninger.

Telefon 22 12 83 36
www.vfb.no

VfBs bekymringstelefon har nærtakstnummer 810 03 940, og har åpent mandag og torsdag klokken 10-20, tirsdag, onsdag og fredag klokken 10-16. Bekymringstelefon er et tilbud til alle voksne som trenger noen å snakke med vedrørende barn eller ungdom de har kontakt med eller kjennskap til.

Synes du det er vanskelig å snakke om problemer?

Dersom du sliter med vanskelige og vonde tanker, er det ofte en befrielse å høre deg selv si det du tenker. Det kan være at tankene og følelsene dine ikke er så skremmende som du trodde.

Det kan være at du gjennom samtalen får satt ord på følelsene eller problemet.

INFORMASJON

Rådet for psykisk helse er en humanitær organisasjon som arbeider for å fremme psykiatrisk forskning, opplysning og økt kunnskap om psykisk helse. Rådet arbeider også for bedre behandling og rehabilitering av mennesker med psykiske lidelser, tiltak i regi av brukerorganisasjoner og internasjonalt arbeid innen psykisk helse. Gjennom aktivt og bredt samfunnspolitisk engasjement og opplysningsarbeid, vil Rådet påvirke myndighetene til å bedre tilbudet til mennesker med psykisk lidelser.

Telefon 23 10 38 80
www.psykisk.org

Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning er en frittstående, idéell, uavhengig stiftelse. Formålet er å bidra til større kunnskap om psykisk helse og psykiatri. Totalt har stiftelsen utgitt over hundre hefter, bøker, brosjyrer etc. I opplysningsmateriellet tilrettelegges fagstoff slik at det er lett tilgjengelig for både allmennhet, pasienter og pårørende.

Telefon 51 93 88 00
www.psykopp.no

Har du noen du kan være fortrolig med?

Forutsetningen for en fortrolig samtale er gjerne at du er fortrolig med deg selv.

Noen føler at de ikke har noen å være fortrolig med.

Et stort skritt er å tørre å åpne seg; å vise sin sårbarhet. Fortrolighet kan ikke forlanges.

Ofte er den noe du har bygget opp sammen med personer som står deg nær.

Mange finner styrke hos venner, som lytter til deg, som respekterer og verdsetter deg.

Har du et problem, har du også ofte kunnskap. Den kan du dele med andre som eier kunnskap om det samme som deg.

Kanskje *du* må sprengre grensen for hva du vil dele med andre?

Kanskje *du* er den som kan få andre til å se sitt problem på en ny måte?

Utgitt av:
Sosial- og helsedepartementet

I samarbeid med :
Angstringen,
Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser,
Landsforeningen for pårørende innen psykiatri,
Mental Helse Norge,
Organisasjonen Voksne for Barn,
Rådet for psykisk helse og
Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning.



Psykisk helse
1999-2006

Flere eksemplarer kan bestilles fra
Statens forvaltningstjeneste
Informasjonsforvaltning
Postboks 8169 Dep, 0034 Oslo
Telefaks: 22 24 27 86

E-post: publikasjonsbestilling@ft.dep.no
Bestillingsnummer I-1038 B

For mer informasjon kan du kontakte
helse- og sosialetaten i din kommune.

Illustrasjon: Nicolaus Widerberg. Grafisk produksjon: Reklametjeneste as



Alle møter motgang
en eller annen gang i livet