

Nyttige nettadresser

Bydel Alna

<http://www.bal.oslo.kommune.no>

Aker universitetssykehus

<http://www.aus.no>

Mental Helse

<http://www.mentalhelse.no>

Landsforeningen for pårørende Oslo lokallag

<http://www.lpposlo.org>

Rådet for psykisk helse

<http://www.psykiskhelse.no>

Senter for selvhjelp og mestring

<http://www.linkoslo.no>

Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning

<http://www.psykopp.no>

Sosial- og helsedirektoratet

<http://www.shdir.no>

Helsetilsynet

<http://www.helsetilsynet.no>

Pasientombudet

<http://www.pasientombudet.no>

Nyttig kontaktinformasjon

Mental Helse Oslo, telefon 22 41 24 20

Mental Helse Alna,

e-post: alna@mentalhelse.no

Hjelpetelefonen, telefon 810 30 030

Alna distriktpsikiatrisk senter (DPS):

Jerikoveien 28, telefon 23 14 19 00

Sinsenveien 47 B, telefon 23 12 46 00

Enhet for psykisk helsearbeid

Enhet for psykisk helsearbeid organiserer de fleste særskilte tjenestetilbudene til voksne med psykiske helseproblemer i bydelen. Det er etablert brukerråd for enheten.

Psykisk helsearbeid inngår også i andre enheter i bydelen.

Kontaktinformasjon

Enhet for psykisk helsearbeid
Besøksadresse: Jerikoveien 5,
Postboks 29, 1067 Oslo
Telefon: 02180
E-post:
psykiskhelsearbeid@bal.oslo.kommune.no

Din fastlege kan ta kontakt med oss på dine vegne.

www.bal.oslo.kommune.no



Oslo kommune

Bydel Alna

Psykisk helsearbeid



**Psykisk helsearbeid
i
Bydel Alna**



Psykisk helse

Dersom du har psykiske helseproblemer, kan du ha behov for hjelp i en kortere eller lengre periode for å mestre tilværelsen bedre. Mange mennesker kan ha behov for støtte, fordi de strever med en vanskelig livssituasjon, depresjon, angst, passivitet, tvangstanker eller andre hindringer i dagliglivet. Ofte kan det være til hjelp å snakke med noen. Det kan også ha betydning å møte andre i liknende situasjoner gjennom samvær og aktiviteter.

Psykisk helsearbeid i Bydel Alna

Formålet med det psykiske helsetilbudet i bydelen er å bidra til at mennesker med psykiske helseproblemer kan mestre sitt daglige liv best mulig. Hjelpen gis med utgangspunkt i hva den enkelte selv ser behov for av tjenester.

Det betyr at ulike former for individuelt tilrettelagte tjenester drøftes med deg som henvender deg til oss. For noen tjenester må det en søknad til, mens for andre kan du bare ta kontakt og møte opp. Pårørende med behov for informasjon og støtte kan også ta direkte kontakt med enhet for psykisk helsearbeid.

Tjenestebeskrivelse

Enhet for psykisk helsearbeid er henvendelsesinstans for søknad om tjenester. Enheten har ansvar for følgende tilbud til voksne:

- støttesamtaler
 - råd og veiledning
 - oppstart av og samarbeid om individuell plan
 - koordinering av individuelle planprosesser
 - deltakelse i ansvarsgrupper
 - sosial trening
 - boveiledning og hjelp til å mestre dagliglivet
 - hjelp til å delta i gruppeaktiviteter og aktivitetshusenes tilbud
 - ulike gruppetilbud med faste deltakere og innhold etter behov
 - nettverksgrupper eller støttekontakt
 - individuelt tilrettelagt oppfølging for mennesker med både rus- og psykiske problemer
 - tilrettelagte tjenester for beboere i samlokaliserte boliger
- * aktivitetshusene.

Aktivitetshusene

Bydelen har to aktivitetshus som du kan kontakte direkte. Dersom du tar kontakt med et av aktivitetshusene, får du tilbud om en samtale før du begynner. Her er det noen som lytter, bryr seg og er til stede. Aktivitetstilbudene er utviklet i samarbeid med brukerne av aktivitetshusene. Aktivitetshusene er rusfrie.

Banken aktivitetshus har tilbud om

- åpent hus m/lunsj
- dataopplæring
- tegne- og malekurs
- tur- og kulturaktiviteter
- undervisning i korsang
- ukeavslutning med kaffe og vafler

Besøksadresse: Jerikoveien 5, Lindeberg senter, telefon: 23 47 95 60
Offentlig transport: T-bane, buss 25 eller 79.

Veslestua aktivitetshus har tilbud om

- åpent hus med lunsj alle hverdager
- kreativt verksted
- skriveverksted
- litteraturgruppe
- turgruppe
- ukeavslutning med varm lunsj

Besøksadresse: Tveten gård, Tvetenveien 101, innkjøring Sigrid Undsets vei
Telefon: 23 42 04 13
Offentlig transport: T-bane og buss