**Til ansatte:**

**Kortfattet informasjon om ulike pårørendetilbud i Oslo**

* *Seksjon rusakuttmottak og avgiftning*

Innholdsliste:

Rus og avhengighetsbehandling v/OUS…………………………..…...s. 3

Barn av rusmisbrukere…………………………………………...……s. 4

Blå Kors Kompasset…………………………………………….……..s. 5

Veiledningssenteret…………………………………………………....s. 6

PIO – pårørendesenteret i Oslo……………………………………..….s. 7

A-larm……………………………………………………………….....s. 8

Usynlige tigre………………………………………………………..…s. 9

Ivareta………………………………………………………….……....s. 10

Rus og avhengighetsbehandling
*Klinikk psykisk helse og avhengighet - OUS*

* De ansatte ved seksjon ruspoliklinikker har helsefaglig/sosialfaglig utdanning, og flere har relevant videreutdanning.
* De tilbyr:
	+ Individuelle og par/familiesamtaler
	+ Samtalegrupper, med opptil 8 deltakere
	+ Gruppetilbud
* Alltid fokus på barn som pårørende når barn er involvert
* Avdeling rus og avhengighetsbehandling tilbyr bistand til alle former for avhengighet, og de pårørende skal tilbys hjelp uavhengig av type avhengighetsproblematikk.
* Opptaksområder:
	+ Hele Oslo, med unntak av bydelene Grorud, Stovner og Alna (kontakt Ahus dersom du bor i en av disse bydelene)
* Din fastlege, NAV eller spesialisthelsetjenesten kan henvise. Egenandel betales frem til du har fått frikort.
Ta gjerne kontakt med Seksjon ruspoliklinikker for mer informasjon.
***Hvordan ta kontakt/kontaktpersoner:***
	+ Telefon: 23 36 89 00 (direkte til LAR)
	+ Torhild Støa Breidablikk, tlf. 97190623
	+ Ingrid Trana

Besøk deres nettside for ytterligere informasjon:
[www.oslo-universitetssykehus.no](http://www.oslo-universitetssykehus.no)
*Velg deretter avdelinger – klinikk psykisk helse og avhengighet – avdeling rus og avhengighetsbehandling – pasient og pårørendeopplæring.*

**Barn av Rusmisbrukere:**

* Barn av rusavhengige som driver tilbudet.
* Mulighet for å være anonym.
* Foreldre (også den rusavhengige forelderen) kan få veiledning om hvordan de skal snakke med sine barn.
* Barn av rusmisbrukere tilbyr:
	+ **BaRsnakk** – chattetjeneste
	+ **Nettverket** – tilgang til et sosialt fellesskap, som vet hvordan det er å være i din situasjon (må være over 16 år).
	+ **Podcast** – «Bare bra!». Denne er hovedsakelig laget for barn av rusavhengige, men er også nyttig for foreldre.
* Tilbudet er gratis og det er ikke behov for henvisning.

***Hvordan ta kontakt:***

* + Chat: mandag-fredag kl. 17-20
	+ Epost: post@barnavrus.no
	+ Adresse («*kom innom»-mentalitet)*: Kongens gate 2, 0153 Oslo. Åpningstider: mandag-fredag kl. 17-20.
* *Styrket tilbud i høytidene. Se på deres hjemmeside for gjeldende informasjon når en høytid nærmer seg.*

Besøk deres nettside for ytterligere informasjon:
[www.barnavrus.no](http://www.barnavrus.no)

**Blå Kors Kompasset:**

* Ved Blå Kors Kompasset jobber det tre familieterapeuter og tre psykologer, med bred erfaring innen TSB.
* Terapi, rådgivning og undervisning til unge mellom 13-35 år, som har vokst opp med foreldre som har rusproblemer. De tilbyr:
	+ Individualterapi
	+ Gruppeterapi
	+ Par- og familieterapi
	+ Temakveld
	+ Terapi på nett
* Tilbudet er gratis og det er ikke behov for henvisning.

***Hvordan ta kontakt:***

* + Legg inn navn og telefonnummer på:
	[www.blakors.no/kompasset/avdelinger/oslo/](http://www.blakors.no/kompasset/avdelinger/oslo/). Du vil da bli kontaktet av en behandler.
	+ Adresse: Storgata 38, 0182 Oslo

Besøk deres nettside for ytterligere informasjon:
[www.blakors.no](http://www.blakors.no)

**
Veiledningssenteret:**

* De ansatte ved Veiledningssenteret har helsefaglig/sosialfaglig utdanning, og flere har relevant videreutdanning.
* Senteret tilbyr:
	+ Tar imot pårørende fort – direkte samtale.
	+ Veiledningssamtale over telefon eller Teams, for pårørende i alle aldersgrupper.
	+ Veiledningssamtale på kontoret.
	+ Mestringskurs og gruppesamtale, med opptil 10 deltakere per samling. Et kurs går over 8 samlinger.
	+ Samtale med barn og unge
	+ Veiledning til foreldre, individuelle samtaler med barn og ungdom.
* Tilbudet er gratis og det er ikke behov for henvisning.
***Hvordan ta kontakt:***
	+ Telefon: 40031093
	+ Epost: postost@veiledningssenter.no
	+ Adresse: Torggata 1, 0181 Oslo

Besøk deres nettside for ytterligere informasjon: [www.sanitetskvinnene.no/veiledningssenter/soer-oest.no](http://www.sanitetskvinnene.no/veiledningssenter/soer-oest.no)



* Ved PIO-senteret jobber det rådgivere/fagpersoner som har erfaring som pårørende.
* Senteret tilbyr:
	+ Personlig ombud
		- Hovedvekt på psykiske helseutfordringer, der rus er et sekundært problem
	+ Fokus på samspillet mellom pasient/bruker, pårørende og helsepersonell. Tilbud for pårørende til mennesker med psykiske helseutfordringer og/eller rusproblem
	+ Rådgivning for hele familien, sammen eller hver for seg.
	+ Råd og veiledning for alle pårørende, uavhengig om du er foreldre, barn, søsken eller nabo.
		- Ungdom over 16 år kan bestille egne rådgivningstimer
	+ Samtale og kurs
	+ Landsdekkende tilbud:
		- Nasjonal rådgivningstelefon, tlf. 22491922. Man-fre kl. 10-15. Tirsdager kl. 11-19.
* Tilbudet er gratis og det er ikke behov for henvisning.

***Hvordan ta kontakt:***

* Telefon: 21525353
* Epost: post@piosenteret.no
* Adresse: Hammersborg torg 3, 0179 Oslo

Besøk deres nettside for ytterligere informasjon:
[www.piosenteret.no](http://www.piosenteret.no)

****

* De ansatte ved A-larm har erfaring som pårørende eller rusavhengig.
* Bruker og pårørendeorganisasjon som tilbyr:
	+ Åpent for individuelle samtaler mandag-fredag kl. 10-16.
	+ Møteplass på nett hver torsdag kl. 18, hvor du treffer andre og blir en del av et fellesskap. Gå inn på [www.a-larm.no](http://www.a-larm.no) og klikk på bildet for mer informasjon.
	+ Likemannstjeneste: A-larm tilbyr mentor for deg som bruker av rusmidler, dersom en har et ønske om å mestre et liv uten å bruke rus som løsningsstrategi.
	+ Aktiviteter gjennom uka og helgen: skape nettverk og forebygge ensomhet og tilbakefall.
		- Uteaktiviteter
		- Kaffepraten
		- SNU-gruppe
		- Kurs og temakvelder
	+ Digitale temamøter på Zoom
		- Hver tirsdag kl. 19-20
		- Tema annonseres på deres facebook-side
* Tilbudet er gratis og det er ikke behov for henvisning.
***Hvordan ta kontakt:***
	+ Telefon: 45423454
	+ Epost: post@a-larm.no
	+ Eventuelt ta kontakt direkte med pårørendekontakten i Oslo, Cydney: nr. 92699053 eller epost: cydney@a-larm.no

Besøk deres nettside for ytterligere informasjon:
[www.a-larm.no](http://www.a-larm.no)



* Frivillig organisasjon som:
	+ Jobber for å synliggjøre pårørende til rusavhengiges situasjon, samt bedre nettverk, informasjon, støtte og hjelp til deres gruppe.
	+ Driver facebookgruppa «Usynlige tigre», - et nettverk for pårørende
	+ Driver «Usynlige tigre» podcasten, som anbefales å høre på.
* Tilbudet er gratis
* *Usynlige tigre har per. januar 2022 ikke brosjyre å dele ut om deres tilbud, men avventer svar på om dette er noe som skal bli utarbeidet.*

Besøk deres nettside for ytterligere informasjon: [www.usynligetigre.no](http://www.usynligetigre.no)

* Ansatte ved Ivareta har selv erfaring som pårørende.
* Organisasjon av og for pårørende til personer med rusproblematikk. De ansatte jobber aktivt med brukermedvirkning og fremmer pårørendekunnskap.
* Lavterskeltilbud til deg som er berørt av andres rusbruk og psykiske helseutfordringer.
* Ivareta tilbyr:
	+ Støtte og samtale
	+ Sorgstøtte til etterlatte
	+ Pårørendegruppe
		- Torsdager kl. 18-19:30
		- Bygdøy Allè 23
		- Kontaktperson: Per Sandvik
	+ Gruppetilbud til unge pårørende (mellom 18-35 år)
		- Møte èn gang i mnd., Torggata 1, 0181 Oslo.
		- Gratis og rusfritt arrangement
		- Møter andre som også er pårørende
* Tilbudet er gratis og det er ikke behov for henvisning.

***Hvordan ta kontakt:***

* Telefon: 80 040567 (09:00-21:00, alle dager).
* Adresse: Torggata 1, 0181 Oslo

Besøk deres nettside for ytterligere informasjon:
[www.ivareta.no](http://www.ivareta.no)