**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

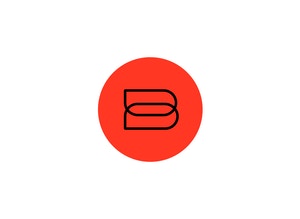
Usynlige tigre………………………………………………………..…s. 9

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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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)