

## Treng du nokon å snakke med om psykisk helse eller rus utfordringar?

Ta kontakt på telefon **480 14 570** (kl. 8-21)  
Pårørande og andre som har behov for råd og rettleiing er også velkomen til å ta kontakt.

**Er det akutt krise:** ta kontakt med fastlege eller legevakt.

### KONTAKT OSS

Ambulant team: 480 14 570

Oasen aktivitetssenter: 960 97 736

Vetleflaten omsorgsbustad: 970 50 355

Skulestadhagane omsorgsbustad: 480 14 570



Voss herad

# VOS2

bygd for alle

## Avdeling for psykisk helse og rusarbeid



## OM OSS

Avdeling for psykisk helse og rusarbeid gjev tilbod til ungdom og vaksne over 16 år med utfordringar knytt til psykisk helse og/eller rus. For born og unge gis teneste-tilbodet frå helsestasjon eller skulehelsetenesta, PPT og barneverntenesta.

Du treng ikkje tilvising frå fastlege for å ta kontakt med oss. Pårørande kan også ta kontakt. Det er eit krav at du må ynskja hjelp og/eller vera villig til å ha kontakt med tenesta.

## VÅRE TENESTER

### Omsorgsbustad

Eit heildøgntilbod for deg som treng ekstra mykje hjelp og tryggleik til å meistre kvardagen din. Du kan søkje omsorgsbustad [her](#)

### Ambulant team

Me tilbyr førebyggjande og behandlande tenester i heimen din eller på tenestestad gjennom tenestene *psykisk helse* og *miljøterapi rus*.

### Rus

Miljøterapi rus er eit tilbod for deg som har problematisk bruk av alkohol, illegale rusmidlar og/eller føreskrivne medikament.

Me tilbyr individuelle samtalar for støtte og motivasjon for å redusera og/eller slutta med rusmidlar. Oppfylgginga kan gå føre seg i heimen eller på tenestestad, i gruppetilbod eller treningstilbod. I tillegg kan me tilby fylgje til NAV, helse og anna.



### Psykisk helseteneste

Eit tilbod for deg som opplev psykiske vanskar. For nokon vil psykiske utfordringar vera vanskeleg å handtere utan hjelp og støtte.

Dersom du slit med depresjon, angst, sjølvskading, sjølv mordstankar eller anna krise i livet kan du få hjelp frå oss. Utfordringane kan vera kortvarige eller meir langvarige.

Me tilbyr hjelp til deg og/eller dine pårørande til å finna gruppe aktivitetar, sosiale aktivitetar, råd, rettleiing og individuelle samtalar i heimen din eller på tenestestad.



### Oasen aktivitetssenter

Oasen er ein møteplass og eit tilbod til alle som har psykiske utfordringar. Desse kan vera korte, forbigåande eller langvarige og kroniske. Her kan du koma utan tilvising eller vedtak.

Hjå oss kan du få ein strukturert og meningsfull kvardag. Me har fleire ulike aktivitetar og kjekke gjeremål om dagane.

Om ynskjeleg kan du få individuelle samtalar.

Me har allmøte ein gong i månaden for å sikra at dei som har noko på hjarta, stort eller smått, får ta dette opp.

**Ope:** måndag-fredag kl. 10-15

**Stad:** Knutepunktet, Gurid Almenningens plass 1

### Gruppetilbod

- > Treningssgrupper
- > Ungdomsgruppe
- > Karatreff
- > Pårørande gruppe