



**TJENESTEGJØR DU ELLER HAR DU TJENESTEGJORT I INTERNASJONALE
MILITÆRE OPERASJONER? KJENNER DU NOEN SOM HAR GJORT DET?**

DA KAN INFORMASJONEN I DENNE BROSJYREN VÆRE TIL HJELP DERSOM DU HAR BEHOV FOR ASSISTANSE ELLER RÅD

Over hundre tusen norske kvinner og menn har deltatt i internasjonale operasjoner fra etterkrigstiden og fram til i dag. Blant annet har 22000 deltatt i UNIFIL-styrken i Libanon, og 8000 i ISAF- styrken i Afghanistan. Stortingets Forsvarskomite har understreket det norske samfunns og myndighetenes klare ansvar for å sikre en god oppfølging av kvinner og menn som deltar for Norge i internasjonale operasjoner. I Rogaland regner en med at det er ca. 10.000 veteraner. I forbindelse med Regjeringens oppfølgingsplan «I tjeneste for Norge», ble det i Rogaland nedsatt et arbeidsutvalg bestående av representanter fra Familievernkontoret, Stavanger kommune, NAV, Forsvaret, RVTS Vest og Norges veteranforbund for internasjonale operasjoner. Senere kom også Stavanger kommune og veteranforbundet SIOPS inn i utvalget, og Familievernkontoret ble samarbeidspartner. Arbeidsutvalget arbeider med flere tiltak for å innarbeide handlingsplanen lokalt i Rogaland, og målsetningen er å bidra til nettverks bygging mellom de som er involvert i veteranarbeid lokalt i Rogaland, samt bidra til å spre informasjon og kunnskap om veteran arbeid. Denne brosjyren er et resultat av dette arbeidet.

VETERANORGANISASJONER

SIOPS

Veteranforbundet SIOPS (SIOPS) er en frivillig organisasjon som arbeider for å bedre livssituasjonen til veteraner med skader og utfordringer etter tjeneste. Organisasjonen er en aktiv bidragsyter til forebygging av skader og tidlig innsats ved utfordringer. Gjennom interessepolitisk arbeid, likemannstøtte, rådgivning og ulike aktivitetstilbud arbeider SIOPS med det mål at alle veteraner skal komme helt hjem.

SIOPS bistår veteraner og deres nærmeste i spørsmål om helse, arbeid, sosialt og økonomi. Hos SIOPS' Info- og Ressurssenter kan du komme i kontakt med veteraner som har liknende erfaringer som deg, motta råd og veiledning og få hjelp til å navigere på veien videre.

Kontakt SIOPS via lokale likemanns-representanter (Point of Contacts, POC) eller SIOPS' Info- og Ressurssenter:

www.siops.no | Telefon: 22 69 56 50

NVIO

Norges Veteranforbund for Internasjonale Operasjoner (NVIO) er Norges største interesseorganisasjon for personell som har deltatt i internasjonale operasjoner – og deres nærmeste. NVIO tilbyr veteraner og deres familier støtte under og etter fullført tjeneste, blant annet gjennom kameratstøttefunksjonen, hvor veteraner kan tilby støtte og veiledning i møtet med det offentlige. NVIO drifter også nett-tjenesten kameratstøtte.no og kameratstøttetelefonen 800 48 500. Begge disse er lavterskeltilbud som holder åpent hele døgnet året rundt. Personene som betjener disse har gjennomført kameratstøtte – og NAV-Los / familiestøtte kurs. Her kan veteraner og pårørende ta kontakt for en prat samt få veiledning og informasjon om bl. annet psykiske helseplager og ulike hjelpetilbud, militært og sivilt. NVIO har også Stiftelsen Veteranhjelp som har som formål å yte akutt økonomisk hjelp til veteraner og familier til slik som husleie, strømregninger, barnehageregninger osv.

www.nvio.no | E-post: post@nvio.no | Telefon: 940 12 200
www.kameratstotte.no
Kameratstøttetelefonen: 800 48 500

HJEMMESONEN

Hjemmesonens mål er å være en god arena hvor pårørende kan dele erfaringer og møte andre veteranpårørende.

www.hjemmesonen.no

FORSVARET

Forsvaret kan tilby ulike typer støtte til soldater, veteraner og deres nærmeste.

VETERANSENTER-BÆREIA

Forsvarets veteransenter ligger i rolige naturskjønne omgivelser ved Bæreia utenfor Kongsvinger. Veteransenteret har forskjellige tilbud som er tilgjengelig både for veteraner og deres familier. Kan dette være av interesse, ta en titt på deres hjemmeside:

www.forsvaret.no/tjeneste/veteraner/veteransenteret
Telefon: 62 82 01 00 | E-post: veteransenteret@mil.no

FORSVARETS GRØNNE LINJE

Grønn linje er et samarbeid mellom Forsvaret og Kirkens SOS, og er et gratis tilbud til Forsvarets personell og deres familier. Når livet oppleves vanskelig kan du ringe hit for å snakke med et medmenneske som jevnlig har fått opplæring om Forsvaret. Du kan ringe uavhengig av når du tjenestegjorde, grad eller trosbakgrunn.

www.forsvaret.no/kontakt | Telefon: 800 30 445

INSTITUTT FOR MILITÆRPSYKIATRI OG STRESSMESTRING (IMPS)

Kontoret driver forebygging av stress og stressrelaterte skader. De tilbyr hjelp til å mestre stress, i tillegg til utredning og kortvarig behandling av psykiske lidelser. Forsvaret har seks regionale stressmestringsteam, lokalisert til Bardufoss, Værnes, Bergen, Stavanger, Sessvollmoen og Oslo. Disse betjener de militære avdelingene som hører til i regionen. Ved hjemkomst vil det aktuelle regionale stressmestrings-teamet ta imot, og ved behov følge opp personell som har behov for faglig støtte fra spesialist (psykiater eller psykologspesialist) IMPS tar imot henvendelser fra både stadig tjenestegjørende og veteraner.

www.forsvaret.no/imps | Telefon: 23 09 79 30
E post: nmp@mil.no

NASJONAL MILITÆRMEDISINSK POLIKLINIKK

Her kan stadig tjenestegjørende og veteraner henvende seg med spørsmål om helseplager relatert til utenlandstjeneste.

www.forsvaret.no/nmp | E-post: nmp@mil.no
Telefon: 23 09 79 30

Både IMPS og NMP er avdelinger i Forsvarets Sanitet (FSAN)

FORSVARETS ÅPNE DØR FOR VETERAN HENVENDELSER

Tilbud for veteraner og deres familier. Her kan du søke råd og veiledning om Forsvarets og samfunnets ulike tilbud til veteraner. Du kan også få svar på spørsmål om dekorasjoner, internasjonale operasjoner og veteran aktiviteter.

E-post: veteraner@mil.no | Telefon: 800 85 000
(hverdager Kl. 8–15)

VETERANTELEFONEN

Veterantelefonen 480 60 666 er en nyopprettet og døgnåpen telefon tilknyttet legevakten i Oslo kommune. Telefonnummeret er nytt, men her møter man medarbeidere med spesialkompetanse i å møte mennesker i akutte kriser og kjenner hjelpeapparatet, og som i tillegg har kjennskap til veteraners spesielle erfaringer og behov.

I tillegg til akutthjelp og samtaler kan Veterantelefonen hjelpe deg med å komme i kontakt med andre hjelpeinstanser etter behov: bydel, NAV, advokat, psykolog/psykiater, familievernkontor.

MODUM BAD

Modum bad er et psykiatrisk sykehus som ligger i Modum kommune i Buskerud. Pasienter fra hele landet søkes inn som en del av ordningen Fritt Sykehusvalg. Fra andre regioner enn Helse Sør Øst må **søknaden gå via spesialist-helsetjenesten**. Veteraner fra Rogaland må først snakke med **fastlegen** sin som deretter vil henvise til **DPS**. DPS har rett til å henvise videre til Avdeling for Angstlidelser ved Modum Bad.

www.modum-bad.no/behandling/angst

NAV

Høsten 2014 startet regjeringen et prøveprosjekt hvor NAV-kontor får en egen veterankontakt for å håndtere henvendelser fra soldater som har deltatt i internasjonale operasjoner. NAV vil kunne være behjelpelig med veiledning

i forhold til arbeid, økonomi, og den enkeltes livssituasjon og problemer knyttet til psykisk og fysisk helse.

**I Rogaland er veterankontakt i NAV, Geir Are Farset:
E-post geir.are.farset@nav.no**

FAMILIEVERNKONTOR

Det finnes et nettverk av familievernkontor over hele landet. I Rogaland finnes familievernkontor i Stavanger, Bryne, Egersund og Haugesund. Familievernkontorenes tjenester omfatter rådgivning og samtaler der det foreligger vansker, konflikter eller kriser i familien. I tillegg utfører familievernkontorene mekling etter Lov om ekteskap § 26 og Lov om barn og foreldre § 51. Ingen legehenvising er nødvendig og behandling er gratis. Ta kontakt med ditt nærmeste familievernkontor ved telefon 51 53 81 50 (Stavanger, Bryne og Egersund) eller 52 70 08 20 (Haugesund). Husk å presisere at du er veteran! For mer informasjon se:

**www.kirkensfamilievern.no eller send en e-post:
familievernkontoret.sor-rogaland@bufetat.no**

RUSTILBUD

ROGALAND A-SENTER

Rogaland A-senter har kontor i Stavanger, Jørpeland og Bryne. Rogaland A-senter har et særlig nasjonalt ansvar for å utvikle og spre kunnskap om behandlingsmetoder og rusproblematikk i familier med barn. Det finnes et bredt spekter av ulike rustilbud fra sengeavdeling til poliklinisk behandling. Du må henvises til Rogaland A-senter av din fastlege. I Haugaland er det Haugaland A-senter som står for samme tilbudet.

Rogaland A-Senter: www.rogaland-asenter.no

Haugaland A-Senter: www.haugaland-asenter.no

A LARM

A-larm er en landsdekkende bruker- og pårørende organisasjon inne rusfeltet. Man trenger ikke legehenviing for å delta. A larm tilbyr aktiviteter og sosialt samvær hvor en får mulighet til å være en del av et rusfritt nettverk.

www.a-larm.no | Telefon: 950 44 659

E-post: post@a-larm.no

ALTERNATIV TIL VOLD

ATV er et behandlings- og kompetansesenter på vold, med særlig vekt på vold i nære relasjoner. Kontoret i Stavanger gir tilbud til hele familien: kvinner, menn og barn. Behandlingstilbudet i Stavanger består av to deler: Den ene delen er et tilbud til kvinner, menn og barn som har blitt utsatt for (eller levd med) vold i familien. Den andre delen er et tilbud til voldsutøveren i nære relasjoner. ATV arbeider også med sinne-mestring. Det er ikke nødvendig med henvisning fra din fastlege. Ring direkte til ATV på 51 93 43 43 og legg igjen en beskjed dersom telefonen ikke besvares. For mer informasjon se:

www.atv-stiftelsen.no

HJELPETELEFONER

KIRKENS SOS

Kirkens SOS er en landsdekkende krisetelefontjeneste som er åpen døgnet rundt. Kirkens SOS tilbyr krisetjenester gjennom flere kanaler: på telefon, skriftlig meldingstjeneste på internett, og en SOS-Chat som er tilgjengelig via deres

nettsider. Nødnummeret uansett hvor du bor i landet er 22 40 00 40. For mer informasjon se:

www.kirkens-sos.no

MENTAL HELSE HJELPETELEFON

Mental helse hjelpetelefon tlf 116 123

PSYKIATRI – KOMMUNEHELSETJENESTER

Tilbud knyttet til kommunehelsetjenester er forskjellig fra kommune til kommune. Det er derfor viktig at du leser i gjennom informasjonen som du finner på din kommunes nettside. Du kan ta direkte kontakt med ditt lokale helse og sosialkontor eller fastlege for å få vite mer om hva/ hvordan din kommune kan hjelpe deg. Din fastlege kan hjelpe deg direkte eller henvise deg videre.

PSYKIATRISK SYKEHUS, DPS OG POLIKLINIKK

For å få hjelp fra psykisk helsetjeneste, må du snakke med din fastlege. Fastlegen din må sende henvisning. Du kan

alternativt søke hjelp hos privatpraktiserende psykolog med driftstilskudd. Legen din kan hjelpe deg med dette. Dersom du har behov for umiddelbar hjelp i forhold til psykiske problemer må du ta kontakt med fastlegen din eller med legevakt i din bostedskommune (utenom kontortid).

DPS, AKUTT AMBULANT TEAM (AAT)

AAT er en tjeneste som gir tilbud om rask hjelp til håndtering av alvorlige psykiske kriser for voksne over 18 år. Formålet er å forebygge og hindre unødvendige innleggelse i sykehus. AAT kan gi støtte i krisesituasjoner gjennom samtaler som åpner for alternative løsninger i den aktuelle krisen. AAT tilbyr samtaler i poliklinikk, ved hjemmebesøk eller hos samarbeidspartnere.

- Sandnes DPS, AAT: 952 36 010 (hele døgnet)
- Sandnes DPS, avd. Strand AAT: 51 51 40 45 (08–15. Kveld og natt Sandnes DPS)
- Stavanger DPS, AAT: 51 51 45 45 / 957 45 203 (kl. 9–21 alle dager)
- Sola DPS, AAT: 51 51 53 49 / 995 26 967 (kl. 9–21 hverdager, kl. 12–19, lørdag og søndag)
- Sola DPS, avd. Randaberg, AAT: 948 23 810
- Dalane DPS, AAT: 948 77 521 (kl. 8.30–15.30 hverdager)
- Jæren DPS: 51 77 69 40 / 47 45 97 97 (hele døgnet)

LIVSKRISEHJELPEN - STAVANGER LEGEVAKT OG SOLA KOMMUNE

Legevakten har psykiatrisk sykepleier som tilbyr samtale, råd og veiledning til innbyggere som trenger noen å snakke med i vanskelige situasjoner (tidligere Livskrisehjelpen). Legevakten formidler kontakt med psykiatrisk sykepleier. Dersom psykiatrisk sykepleier ikke er tilgjengelig der og da, vil du bli oppringt. I spesielle tilfeller kan man la samtalen foregå andre steder enn hos Legevakten. Tilbudet er gratis. Det er ikke nødvendig med henvisning fra lege/fastlege. For henvendelser som ikke kan vente, har Legevakten leger på vakt hele døgnet. For alle henvendelser om samtale, råd og veiledning, ring Legevakten 11 61 17. Sola kommune tlf 51 64 16 40 kl 08.00–20.00

TILBUD I HELSEHUSET STAVANGER KOMMUNE

Psykologtjenesten for voksne tilbyr hjelp til innbyggere over 20 år som strever med lette til moderate psykiske helseplager. Dette kan for eksempel være angst, depresjon, stress og søvnvansker. Tilbudet er en gratis tjeneste fra kommunen. Du trenger ikke henvisning fra fastlege, men vi anbefaler samarbeid med fastlege underveis. Hvis du har alvorlige psykiske vansker og trenger mer langvarige eller koordinerte tjenester, så er ikke dette det riktige tilbudet for deg. Men hvis du strever med psykiske helseplager og lurer på hvor du kan få hjelp, så kan du kontakte psykolog-

tjenesten for tips og råd om andre tjenester som kan passe. Helsehuset tilbyr også kurs i angstmestring, depresjonsmestring og stressmestring.

Telefon: 51 50 81 00

E-post: helsehuset@stavanger.kommune.no

Endre alkoholvaner – snakk med en veileder. Du kan få samtaler med en veileder hvis du er bekymret for ditt eget eller familiemedlemmers alkoholbruk. Kom innom Helsehuset Stavanger for en prat eller ring 975 43 226 for å avtale. Vi har åpent alle hverdager mellom klokken 09.00 og 15.00. Du kan være anonym.

www.stavanger.kommune.no/helse-og-omsorg/helsehuset-stavanger2

PÅRØRENDESENTERET

Pårørendesenteret.no er et nettsted for deg som er pårørende i Norge. Her finner du kunnskap, tips og råd, kontaktinformasjon til lokal hjelp samt oversikt over rettigheter.

Nettstedet er for alle voksne pårørende uansett hvor de befinner seg i landet eller hvor nær de står den som har funksjonsnedsettelse og/ eller sliter med rus, psykiske lidelser eller kroppslige plager.

Du kan lese mer under **Om pårørendesenteret.no**
Pårørendelinjens telefonnummer er 90 90 48 48, og vi er tilgjengelige på telefon mandager mellom kl. 12.00 og 19.00 og tirsdag–fredag mellom kl. 12.00 og 15.00.

www.paroendesenteret.no/hjem

