

Telefon

Døgn: 67817850 | Poliklinikk: 67814000

**Nyttige nettsteder og telefonnummer:**

Bærum DPS døgn, Dr.Høstvei 39, Gjetsum

67817850

Bærum DPS poliklinikk, Hamanskogen

**Øyeblikkelig hjelp**

Ambulanse 113, Politi 112, Brann 110

Legevakten:

116117

Mestringstelefonene i Bærum (åpen hele døgnet)

9052707103

**Andre hjelpetelefoner**

Mental helse, hjelpetelefon

116123

Nasjonal rådgivning for pårørende

22491922

Rådgivning rus og psykisk helse, Bærum kommune (08-16)

67507655

Ivareta pårørende-telefonen, rus (ma-fre 09-15)

80040567

**Nyttige nettadresser:**[www.baerum.kommune.no/tjenester/helse-og-omsorg/psykisk-helse](http://www.baerum.kommune.no/tjenester/helse-og-omsorg/psykisk-helse) Tilbudet i Bærum kommune.[www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)

Kvalitetssikret informasjon om sykdom, behandling og rettigheter.

[www.mental.helse.no](http://www.mental.helse.no)

Mental helse.

[www.psykisk.helse.no](http://www.psykisk.helse.no)

Rådet for psykisk helse.

[www.hjelptilhjelp.no](http://www.hjelptilhjelp.no)

Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse.

[www.llp.no/lokallag/baerum](http://www.llp.no/lokallag/baerum)

Lokallag for pårørende i Bærum.

<https://piosenteret.no/>

Pårørendesenteret i Oslo.

[www.motstoff.no](http://www.motstoff.no)

Landsforbundet mot stoffmisbruk.

[www.rustelefonen.no](http://www.rustelefonen.no)

Rustelefonen.

[www.barnsbeste.no](http://www.barnsbeste.no)

Nasjonal kompetansesenter for barn som pårørende.

[www.snakketoyet.no](http://www.snakketoyet.no)

Gode råd og tips om hvordan snakke med barn.

[www.kompasset.org](http://www.kompasset.org)

For unge pårørende 14-35 år med rus i familien.

[www.paroendesentert.no](http://www.paroendesentert.no)

Nettsted for pårørende.

<https://syktfrisk.no/>

Syktfrisk, også podcast med samme navn.

**Ris og ros**

Vi ønsker dine synspunkter og tilbakemeldinger på oss. Se hvordan du kan gjøre det på

[www.vestreviken.no/ris-og-ros](http://www.vestreviken.no/ris-og-ros).

Pasient og brukerombudet

23139020