

Telefonnummer pårørende

Kongsberghjelpa pårørendetelefon

Telefonnummer: 480 38 503 (Åpent fredag kl.12-15). Utenom telefontid kan du legge igjen beskjed eller sende sms.

Nasjonal rådgivningstjenesten for pårørende:

Nasjonal rådgivningstelefon for pårørende telefonnummer: 22 49 19 22 (Åpent mandag-fredag kl. 10-15 og tirsdag kl. 11-19.)

Pårørendelinjen telefonnummer: 90904848 (Åpen mandag, onsdag, fredag kl. 10:00 - 19:00 og tirsdag, torsdag kl. 10:00 - 15:00.)

Øvre Eiker-hjelpe

Telefonnummer: 40 91 29 57 (Åpent kl.12-14 hver dag)

Mental Helse

Telefonnummer: 116 123 (døgnåpen). Hjelpetelefonen er Mental Helses gratis døgnåpne telefontjeneste for alle som trenger noen å snakke med. Du kan være anonym og vi har taushetsplikt.

Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse (LPP)

Telefonnummer: 21 07 54 33 (Åpent mandag-fredag kl.10-15. Tirsdag kl.11-19)

Hjelpelinjen for spilleavhengige

Telefonnummer: 800 800 40. Tusenvis av nordmenn er blitt avhengig av pengespill. Er du en av dem? Eller står du nær en som spiller for mye? Da kan du ringe Hjelpelinjen. Du kan også få informasjon om hva som finnes av behandling for spilleavhengige.

Bekymringstelefon Voksne for barn

Telefonnummer: 810 03 940 (Åpent alle hverdager) En telefontjeneste for voksne som har bekymringer eller spørsmål om barn og unge.

Nettadresser pårørende

Pårørendesenteret.no

Pårørendesenteret i Oslo er et kompetansesenter for pårørende som drives av landsforeningen for pårørende innen psykisk helse. Pårørendesenteret driver et nettsted for deg som er pårørende. Her finner du kunnskap, tips og råd, historier fra andre pårørende, og oversikt over rettigheter og hjelpetilbud.

LPP.no. Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse og rus.no

Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse (LPP), er en organisasjon for deg som er pårørende til noen med psykiske lidelser. Du vil møte andre i samme situasjon gjennom våre 42 lokallag, spredt over hele landet. Sammen kjemper vi for gode løsninger for den som er syk, og for å påvirke myndighetene til å sikre et godt tilbud også for den som er pårørende.

Pårørendeveilederen.no

Veilederen beskriver pårørendes rettigheter og helse- og omsorgstjenestens plikter og gir anbefalinger om god praksis.

Helsedirektoratets veileder for pårørende

(<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/parorendeveileder>)

Helsenorge.no

Informasjonen på helsenorge.no er levert av ulike organisasjoner i helsesektoren og er laget for å gi deg generell kunnskap om helsehjelp, sykdom, diagnose, livsstil, rettigheter m.m. Råd til pårørende: <https://www.helsenorge.no/parorende>

Pasientogbrukerombudet.no

Pasient- og brukerombudet skal arbeide for å ivareta pasientens og brukerens behov, interesser og rettssikkerhet overfor spesialisthelsetjenesten og den kommunale helse- og omsorgstjenesten, og for å bedre kvaliteten i tjenestene.

Selvhjelpnorge.no

Nasjonalt kompetansemiljø for selvorganisert selvhjelp. Vi er din samarbeidspartner i det lokale selvhjelps-arbeidet og bidrar med kunnskapsformidling, nettverksarbeid, informasjonstiltak og opplæring.

Mental helse.no

Mental Helse er en medlemsorganisasjon for mennesker med psykiske helseproblemer og pårørende.

Blåkors.no

Driver spesialistbehandling innen rus og avhengighet

Ivareta.no: Å være glad i en som har utfordringer med rus og psykisk helse påvirker hverdagen på ulike måter. Pårørende kan ha behov for ulik støtte og informasjon. Her er noe informasjon om å ivareta deg som pårørende: <https://www.ivareta.no/deg-som-parorende/>

Lokalt Kongsbergområdet: <https://www.ivareta.no/om-ivareta/lokalt/>

Kongsberghjelpa

<https://www.kongsberg.kommune.no/artikkel/Kongsberghjelpa>

Øvre Eiker-hjelpa

<https://ovre-eiker.kommune.no/helse-omsorg/psykisk-helse>

Flesberg kommune

<https://www.flesberg.kommune.no/artikkel/psykisk-helsehjelp>

Sigdal kommune

<https://www.sigdal.kommune.no/psykisk-helse-og-rustjenester.341358.no.html>

Rollag kommune

<https://www.rollag.kommune.no/artikkel/psykisk-helse-og-rus->

Nore og Uvdal kommune

<https://www.nore-og-uvdal.kommune.no/artikkel/psykisk-helse-og-rus->

Nettadresser barn som pårørende

Barnsbeste.no

Nasjonalt kompetansenettverk for barn som pårørende. Barns Beste samler inn, systematiserer og formidler kunnskap og metodikk, med formål å forebygge og behandle problemer hos barn med foreldre som er rammet av sykdom og/eller rusproblemer.

Korspåhalsen.no

Gratis, trygt og anonymt for deg opp til 18 år. Her kan du prate med eller skrive til voksne som er frivillige i Røde Kors. De hører på det du har å si og hjelper deg om du vil.

Barnavirusmisbrukere.no

En organisasjon som jobber for barn med foreldre eller andre nære som har et rusproblem. På

BaRsnakk kan barn chatte fortrolig om det de har på hjertet - helt anonymt.

Blåkors: For barn og unge som vokser opp med rus i familien.

<https://www.blakors.no/fagside/barn-som-er-parorende/>

VUB: Om voksen barn problematikk som omhandler at man har vokst opp i et hjem der en som barn ikke fikk sine grunnleggende følelsesmessige behov møtt. Dette kan skyldes foreldrenes manglende evne til å være følelsesmessig tilstede og bekrefte sine barn.

<http://www.vub.no/voksenbarn>

Usynlige tigre: For pårørende til rusavhengige.

<https://www.usynligetigre.no/hvem-vi-er>

Unge pårørende: Er et nettsted som er laget for og med barn som er pårørende. Drives av Stiftelsen Pårørendesenteret. <https://ungeparorende.no/fremside>