

## MODUL 11

---

# Få hjelp til dine behov i den norske helsetjenesten

---

Individuell mestring og tilfriskning

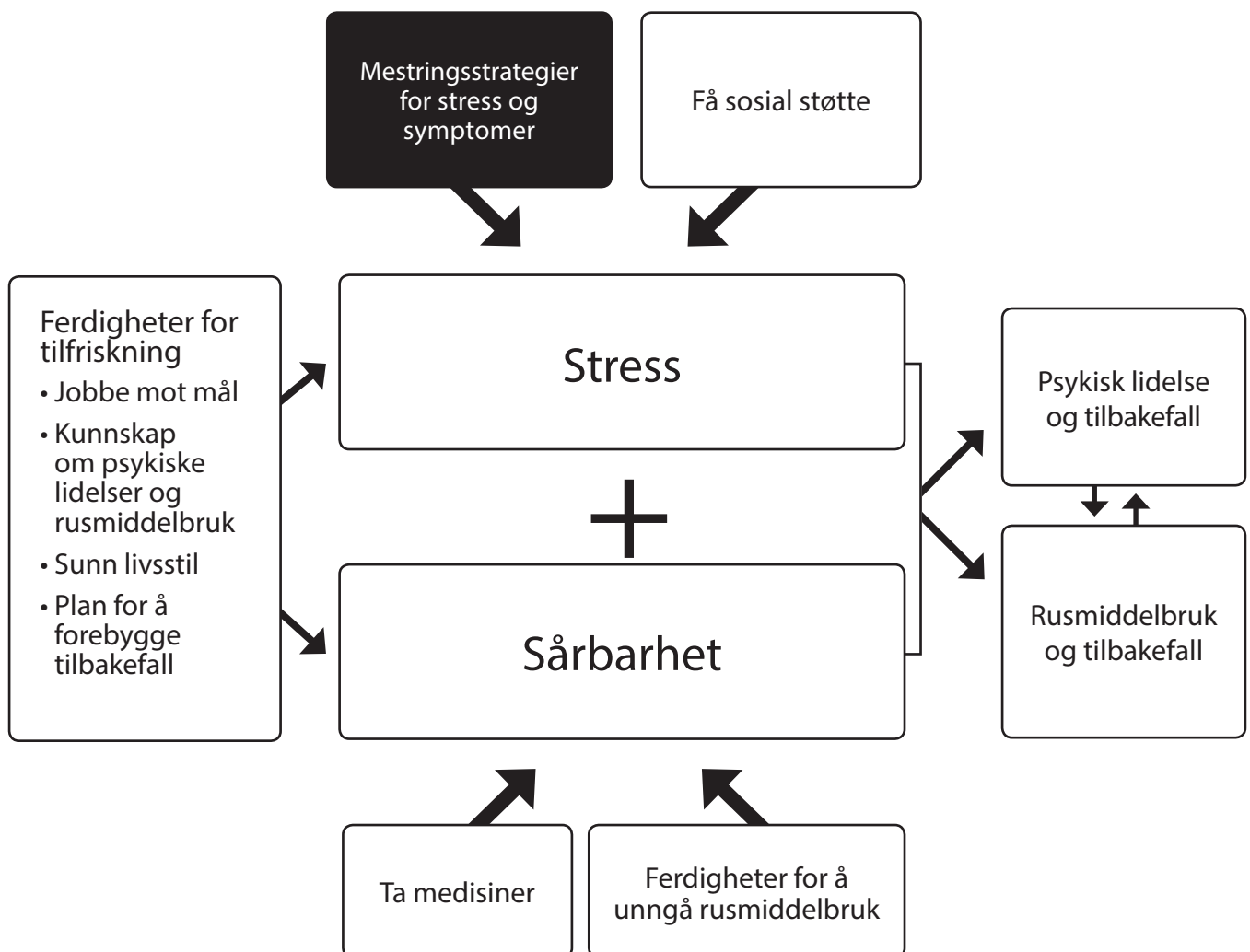
---

**//Helsesystemet er veldig forvirrende, men da jeg til slutt fant ut av det, fikk jeg den hjelpen jeg trengte. Noen ganger hjelper jeg også andre som sliter med det samme som meg.//**

— SHANE R., musiker og person i tilfriskning fra depresjon og opioidmisbruk

# Stress-sårbarhetsmodellen

## for psykiske lidelser og ruslidelser



---

## Spørsmål for å komme i gang:

Hvilke tjenester er tilgjengelige for dine helsebehov?

Er rustilbudet forskjellig fra det psykiske helsetilbudet?

Hva er «integrert» behandling av rus og psykiske lidelser?

Hvordan kan du samarbeide med helsepersonell og få svar på spørsmålene dine?

Hvordan kan du ivareta interessene dine og få de tjenestene du har krav på?

I denne modulen, som handler om hvordan du kan få hjelp i den norske helsetjenesten, får du mulighet til å diskutere disse og andre spørsmål.

---

## Vi gjennomgår 5 emner i denne modulen:

Emne 1: Få hjelp i helsevesenet

Emne 2: Få hjelp i den psykiske helsetjenesten

Emne 3: Få hjelp gjennom rustilbudet

Emne 4: En oversikt over sosiale tjenester og velferdsordninger

Emne 5: Ivareta dine interesser i helsetjenesten

---

## Bestemme en agenda:

Format for hver IMR-time:

1. Gå gjennom forrige time
  2. Gjennomgang av:
    - hjemmeøvelser
    - mål
    - rusmiddelbruk
    - symptomer
  3. Få informasjon om et nytt emne
  4. Oppsummere timen og bestemme hjemmeøvelser
-

---

# Emne 1

## Få hjelp i helsevesenet

Å få de helsetjenestene du trenger er viktig for å ha et friskt liv. Helsetjenester kan være ordinære helsetjenester, psykiske helsetjenester og tjenester knyttet til rusbehandling. Slike tjenester tilbys ofte på forskjellige måter og forskjellige steder, men du kan også få behandling som integrerer alle disse. I denne modulen ser vi nærmere på alle disse kategoriene, og vi begynner med ordinære helsetjenester i dette emnet.

Når du har behov for helsetjenester, kan du oppleve utfordringer knyttet til noe av følgende:

- Å kunne betale for eventuelle egenandeler
- Å bo på et sted hvor du har tilgang til primærhelsetjenester
- Å få en fastlege som er lett å kommunisere med

---

I dag skal vi diskutere to viktige temaer som kan gjøre det lettere for deg å få hjelp i helsevesenet:



Identifisere vanlige helsetjenester



Forstå hvorfor primærhelsetjenesten er så viktig



### La oss snakke om det

---

Har du noen gang følt deg usikker på hvordan du skal få de helsetjenestene du trenger?

Hvem har kunnet svare på spørsmålene dine tidligere?

Hvilke spørsmål har du i dag om helsetjenester og helsevesenet?

## Vanlige helsetjenester

---

Listen under beskriver noen av de vanligste helsetjenestene for pasienter med fysiske plager:

**Primærhelsetjenesten:** Kommunene har ansvaret for primærhelsetjenesten, som består av blant annet lege, psykisk helsearbeid og omsorgstjeneste. Slike tjenester kan f.eks. tilbys på et legesenter, der det er leger, sykepleiere og annet helsepersonell. Eksempler på tjenester er rutinemessig helsesjekk, screening og behandling av sykdommer som ikke er akutte.

**Akuttmottak:** Behandler pasienter som har en skade eller tilstand som krever øyeblikkelig medisinsk hjelp, der en utsettelse av behandlingen vil være livstruende eller livsendrende.

**Spesialisthelsetjenesten:** For sammensatte eller kompliserte tilstander som krever en mer kompleks behandling enn det som kan tilbys innenfor primærhelsetjenesten. Eksempler på spesialisthelsetjenester er onkologi ved kreft og ortopedi ved beinsykdommer. Pasienten får normalt spesialisthelsetjenester etter henvisning fra fastlege.

**Legevakt:** Er et godt alternativ ved behandling av medisinske tilstander som ikke er akutte, dersom fastlegen ikke har ledig time, eller på kveldstid og i helger.

**Tannhelsetjenesten:** Fokuserer på tannhelse, i første rekke behandling av tenner. Tannpleie er en viktig del av allmennhelsen, og tannklinikker er stort sett tilgjengelige over hele landet. I Norge er tannbehandling for barn (0–18 år) gratis, mens du som voksen må betale for dette selv.

**Mobile legekontorer:** Tilbyr helsetjenester i områder hvor det er langt til nærmeste behandlingstilbud. Dette er som regel en bil bemannet med lege og helsepersonell, samt utstyr til å utrede og behandle pasienter på lik linje med legevakten.

**Drop-in-klinikker:** Tilbyr helsetjenester uten timeavtale.

**Integrert behandling:** Viser ofte til tjenester som samordner primærhelsetjenester og atferds-/motivasjonsbasert behandling, der brukerne sliter med samtidig rusmisbruk og psykiske lidelser. Slike tjenester gis innenfor spesialisthelsetjenesten.

**Hjelpetelefoner:** På [helsenorge.no](https://helsenorge.no) finner du en oversikt over ulike hjelpetelefoner med numre og åpningstider. Disse numrene kan du ringe for å få råd og veiledning hvis du har psykiske problemer, rusproblemer, helseplager osv.

Forts. på neste side...

Hjemmebaserte tjenester: Gis hjemme hos brukeren av kvalifisert helsepersonell eller andre fagpersoner. Tjenestene gir hjelp til å mestre hverdagen, slik at brukeren i størst mulig grad kan være selvstendig. Tjenester kan være hjemmehjelp, hjemmesykepleie, hverdagsrehabilitering, dagaktiviteter og utlån av tekniske hjelpemidler.

Apotek: Er butikker hvor du kan få utlevert/kjøpt medisiner. En farmasøyt er ekspert på medisiner og bruk av disse. Farmasøyten kontrollerer resepter og kan være en god kilde til informasjon og veiledning om medisiner.





## Mestre det selv

### Sjekkliste for helsetjenester

Helsevesenet består av en rekke tilbud. Med denne sjekklisten kan du se hvilke tjenester du har benyttet eller ønsker å prøve.

Tjeneste	Jeg har benyttet denne tjenesten	Jeg vil gjerne prøve denne tjenesten
Primærhelsetjenesten		
Akuttmottak		
Spesialisthelsetjenesten		
Legevakt		
Tannhelsetjenesten		
Mobilt legekantor		
Drop-in-klinikker		
Integrert behandling		
Hjelpetelefon		
Hjemmebaserte tjenester		
Apotek		

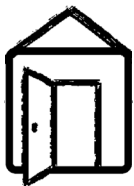


## La oss snakke om det

Hvilke tjenester bruker du for øyeblikket?

Hvilke tjenester kunne du tenke deg å prøve?

Vet du om tjenestene du er interessert i, er tilgjengelige der du bor?



## Hjemmeøvelse

### Få hjelp i helsevesenet

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

#### ALTERNATIV 1:

Søk på Internett eller snakk med noen du stoler på om en helsetjeneste du ønsker å vite mer om.

#### ALTERNATIV 2:

Finn ut hvilken egenandel du må betale i forbindelse med en konsultasjon innenfor primærhelsetjenesten.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

.....  
Hva jeg skal gjøre

.....  
Når

.....  
Hvor

.....  
Med hvem



## Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

.....  
Når

.....  
Hvor

.....  
Steget jeg vil jobbe med

.....  
Med hvem

"Øvelse gjør mester!"





HOVEDPUNKTER • Emne 1

# Få hjelp i helsevesenet

Det finnes forskjellige tjenester for ulike medisinske behov.

---

Primærhelsetjenesten er viktig for å forebygge og behandle helseplager.

---

---

# Emne 2 Få hjelp i den psykiske helsetjenesten

Det kan være krevende å sette seg inn i det psykiske helsetilbudet og få den hjelpen du trenger. Selv om integrert behandling er mest effektiv for pasienter med samtidig rus- og psykisk lidelse, er ikke det psykiske helsetilbudet og rustilbudet alltid samordnet. Da kan det bli vanskelig å vurdere hvilke alternativer du har, og velge det som er riktig for deg.

I dag skal vi diskutere to viktige temaer som kan gjøre det lettere for deg å få den hjelpen du trenger:



Hvilken psykisk helsehjelp kan du få?



Hva er «integrert» behandling av rus og psykiske lidelser?

Her er noen nyttige fakta om psykisk helsehjelp:

- Fastlegen din kan gi deg behandling for lette og moderate psykiske plager og henvise deg videre.
- Fastlegen hjelper deg å få kontakt med den psykiske helsetjenesten og andre tilbud i kommunen.
- Alle offentlige helsetjenester er gratis (eventuelt egenandel) og skal være tilgjengelige for alle.
- I tillegg til offentlige helsetjenester finnes det også private tjenester. Mange av disse samarbeider med det offentlige, slik at offentlige helsetjenester kan henvise brukere til avtalespesialister kostnadsfritt (eventuelt egenandel).



## La oss snakke om det

Har du noen gang følt deg usikker på hvordan du kan få psykisk helsehjelp?

Hvilke spørsmål har du i dag om tilbudet innenfor den psykiske helsetjenesten?

Hvem har kunnet svare på spørsmålene dine tidligere?

## Hvilken psykisk helsehjelp kan du få?

Listen under beskriver helsetilbud som kan være nyttige for personer med psykiske lidelser.

**Fastlege** Alle innbyggere i Norge har rett til å ha fastlege. Du kan fritt velge mellom fastleger som har ledig plass på sin liste. Du og fastlegen din kan sammen komme frem til om du vil prøve ut medisiner eller ikke.

Fastlegen har også oversikt over hvilke behandlingstilbud som finnes der du bor. Hvis du og fastlegen din sammen finner ut at du har behov for hjelp fra andre fagpersoner, kan han/hun hjelpe deg å komme i kontakt med disse. Dersom du trenger spesialisthjelp, kan fastlegen henvise deg videre til spesialisthelsetjenesten. Henvisningen skjer ved at legen skriver brev til behandlingsinstitusjonen. Brevet inneholder nødvendige opplysninger om deg som pasient og årsaken til henvisningen.

### Legevakt

Dersom du trenger hjelp, men ikke får tak i fastlegen din, kan du kontakte legevakten.

Legevakten tar seg spesielt av akutte skader, sykdommer og problemer. Enkelte større byer har også psykisk legevakt

### Individuelle samtaler

De fleste kommuner tilbyr støttesamtaler til personer med psykiske vansker. Det kan være fint å ha noen å snakke med som kan gi en opplevelse av støtte når noe er vanskelig. Den som tilbyr støttesamtaler, skal lytte, være til stede og vise forståelse for det som blir sagt. Sammen kan man jobbe mot et mål eller mot positive endringer i hverdagen.

### Gruppesamtaler

Det arrangeres også gruppesamtaler hvor en gruppe på 3–10 personer deler sin livssituasjon med hverandre. Gruppene kan være sammensatt av personer med ulike vansker, eller av personer med samme type vansker. Ved å dele egne følelser og livssituasjoner med en større gruppe kan man få støtte fra flere, samt høre fra andre som opplever noen av de samme vanskene.

### Kommunepsykolog

En del kommuner har kommunepsykolog. Kommunepsykologens arbeid er gjerne forebyggende og tverrfaglig. Enkelte kommunepsykologer tilbyr også lavterskelbehandling, dvs. at hjelp gis uten henvisning og med kort ventetid.

### Koordinator

En bruker som har krav på en individuell plan, skal ha en koordinator. Koordinatoren kan være ansatt i en av tjenestene brukeren benytter, for eksempel psykisk helsetjeneste, NAV eller lege.

I tillegg til å følge opp din individuelle plan kan koordinatoren hjelpe deg med praktiske ting som å gi råd om hvilke tjenester som finnes, oppfølging av skole/arbeid, offentlige kontorer og skaffe transport til avtaler.

Forts. på neste side...

### Dag- og aktivitetssenter

Et aktivitetssenter er et dagtilbud for personer med psykiske vansker som trenger et sosialt møtested i hverdagen. Innholdet kan være kreative aktiviteter som maling, keramikk, musikk, søm osv., samt sosiale og kulturelle tilbud, måltider, fysisk aktivitet, turer og lignende. Noen dag- og aktivitetssentre er brukerstyrte.

### Psykisk helsetjeneste i kommunen / oppsøkende team

Psykisk helsetjeneste eller oppsøkende team gir hjelp til personer som trenger råd, veiledning, praktisk hjelp eller nødvendig helsehjelp i hjemmet. Psykisk helsetjeneste kan inneholde kartleggings- og støttesamtaler, hjelp i forbindelse med kriser, innleggelses og medisinbehandling samt praktisk og psykososial hjelp til personer med langvarige og sammensatte hjelpebehov.

### Støttekontakt

En støttekontakt er et medmenneske som over tid og gjennom samvær og ulike fritidsaktiviteter kan hjelpe den enkelte til en meningsfylt fritid og til bedre å mestre ulike livssituasjoner. Målet er å bidra til at brukeren får styrket sin kontakt og samhørighet med andre mennesker og lokalsamfunn gjennom sosial trening og sosiale aktiviteter.

### Rusteam

Rusteam tilbyr tjenester til mennesker som ønsker hjelp til å komme bort fra bruk av alkohol og andre rusmidler. De følger blant annet opp personer på legemiddelassistert behandling, dvs. å erstatte illegal og uregelmessig bruk av rusmidler med legeforskrevne medisiner. Rusteam jobber for å gi rusmiddelbrukere en bedre hverdag, helse, bosituasjon, trygg økonomi og orden på skole, utdanning og jobb.

### Aktivt oppsøkende behandlingsteam

Enkelte kommuner tilbyr aktivt oppsøkende behandlingsteam (ACT). Dette er et tilbud til personer med omfattende behandlingsbehov, gjerne alvorlige psykiske lidelser og samtidig rus. De som tilbys slike team, er gjerne ikke i stand til å ta i bruk de tilbudene kommunen tilbyr.

### Bolig med bemanning

Mange kommuner har bygd ut et spekter av botilbud for personer med psykiske vansker. Dette varierer fra samlokaliserte, selvstendige boenheter til bofellesskap og omsorgsboliger. Her tilbys gjerne daglig oppfølging, støtte og bistand. Enkelte botilbud har døgnbemanning. Hensikten er å gjøre brukeren mer selvstendig, trene på å bo alene og støtte brukeren til å komme i aktiviteter eller tilrettelagte arbeidstiltak. Boligløsningene er i utgangspunktet ment å skulle være midlertidige på veien mot selvhjulpenhet. ■

#### HOVEDPUNKT

Integrert behandling gir brukeren samtidig hjelp for alle lidelser i ett og samme system.



## Mestre det selv

### Sjekkliste for psykiske helsetjenester

Mange behandlingsopplegg tilbyr flere av tjenestene over. Med denne sjekklisen kan du se hvilke tjenester du har benyttet eller ønsker å prøve.

**HOVEDPUNKT**  
Det er mange former for psykisk helsehjelp.

Tjeneste	Jeg har benyttet denne tjenesten	Jeg vil gjerne prøve denne tjenesten
Fastlege		
Legevakt		
Individuelle samtaler		
Gruppesamtaler		
Kommunepsykolog		
Koordinator		
Dag- og aktivitetssenter		
Psykiske helsetjenester / oppsøkende tjenester		
Støttekontakt		
Rusteam		
Aktivt oppsøkende behandlingsteam		
Bolig med bemanning		
Annet:		



## La oss snakke om det

Se på tjenestene du krysset av for i sjekklisen for psykiske helsetjenester.

Hvilke tjenester bruker du for øyeblikket?

Hvilke tjenester vil du vite mer om og kanskje prøve?

Vet du om tjenestene du er interessert i, er tilgjengelige der du bor?

## Hva er «integrert» behandling av rus og psykiske lidelser?

Når noen har både en psykisk lidelse og en ruslidelse, sier vi at vedkommende har en «ROP-lidelse». Integrert behandling av ROP-lidelse (IDDT) behandler psykiske lidelser og rusproblemer samtidig. Tidligere kunne personer med samtidig psykisk lidelse og rusproblemer oppleve at de ikke fikk psykisk behandling på grunn av rusproblemet. På samme måte fikk de ikke behandling for rusproblemet på grunn av sine psykiske symptomer. Dermed fikk de ofte ikke den hjelpen de trengte. Integrert behandling av ROP-lidelse (IDDT) er tverrfaglig. Det betyr at fagpersoner innen ulike felt samarbeider om å gi behandling. Forskjellige behandlingsstrategier kombineres også, blant annet farmakologiske (medisiner), psykologiske, pedagogiske og sosiale tiltak.

Forskning har vist at integrert behandling fungerer best ved ROP-lidelse. Opplegg for integrert behandling av psykiske lidelser og rusproblemer tilbyr følgende:

- Omfattende tjenester som håndterer mer enn ett behov eller én lidelse
- Samtidige tjenester for psykiske lidelser og rusproblemer
- Tidsubegrensede tjenester
- Brukerfokuserte mål og behandling som lar brukeren delta aktivt i egen behandling
- Delt beslutningstaking mellom bruker og helsepersonell
- Mulighet til å behandle brukeren i hans/hennes eget miljø
- Bidrar til å redusere negative konsekvenser av rusmiddelbruk
- Mer motivasjonsbasert, oppmuntrer brukeren til å sette seg egne mål, får støtte fra helsepersonell til å nå målene

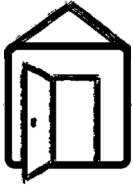


### La oss snakke om det

Se på listen over tjenester som tilbys ved integrert behandling av psykiske lidelser og rusproblemer.

Hvilke tjenester får du gjennom ditt behandlingsopplegg?

Hvor integrerte er tjenestene du får? (Synes du at både de psykiske problemene og rusproblemene dine behandles? Behandles de samtidig?)



## Hjemmeøvelse

### Få hjelp i den psykiske helsetjenesten

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1: Se nærmere på en helsetjeneste du er interessert i å benytte. Spør helsepersonell, søk på nettet eller finn ut om andre behandlingsopplegg tilbyr den.

ALTERNATIV 2: Vis sjekklisten for helsetjenester til noe i behandlingsteamet ditt. og finn eventuelt andre ressurser.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



## Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Stegene jeg vil jobbe med

Med hvem

“Øvelse gjør mester!”

## HOVEDPUNKTER · Emne 2

# Få hjelp i psykisk helsetjeneste

Det er mange former for psykisk helsehjelp.

---

Integrert behandling tilbyr brukeren tjenester for samtlige problemer i ett og samme system.

---





---

## Emne 3

# Få hjelp gjennom rustilbudet

På samme måte som i den psykiske helsetjenesten kan det være utfordrende å få den hjelpen du trenger gjennom rustilbudet. Integrert behandling ved rusinstitusjoner er viktig for personer med ROP-lidelse. Den psykiske helsetjenesten og rustilbudet har en del fellestrek.

Her er noen likheter mellom systemene:

- For å få hjelp må du ta kontakt med fastlegen din eller NAV. Her får du informasjon og veiledning om hvordan du kan få hjelp. Tilbudet du får, avhenger av hvor alvorlig problemet ditt er.
- For noen tjenester kan det være en egenandel.
- For å få dekket behandling må du være rettighetsvurdert av en lokal helseenhet.
- Helsepersonell (som leger og terapeuter) må fylle ut en rekke skjemaer og dokumenter.

---

I dag skal vi diskutere to viktige temaer som kan gjøre det lettere for deg å få hjelp gjennom rustilbudet:



Tjenester innenfor rustilbudet



Rusproblemer og rettssystemet



### La oss snakke om det

Har du noen gang følt deg usikker på hvordan du kan få hjelp med rusproblemer?

Hvem har kunnet svare på spørsmålene dine tidligere?

Hvilke spørsmål har du i dag om tjenester innenfor rustilbudet?

## Tjenester innenfor rustilbudet

Listen under beskriver noen av de vanligste tjenestene for personer med rusproblemer:

### Avrusning

Dette er for mange første ledd i å behandle en ruslidelse. Avrusning er prosessen med å få alkohol og andre rusmidler ut av systemet og få personen fysisk stabil. Dette gjøres best under medisinsk tilsyn. Avrusning varer i ca. 3–10 dager og skal hjelpe mot fysiske symptomer som abstinens. Avrusning foregår normalt ved spesialinstitusjoner eller sykehus og tar i bruk medisiner for å dempe den ubehagelige virkningen av å slutte å bruke alkohol eller andre rusmidler.

### Døgnbehandling

Gis ved et sykehus eller lignende og omfatter avrusning samt individuelt og gruppebasert arbeid fokusert på å bli rusfri. I et døgnbehandlingstilbud bor pasienten på institusjonen. Et slikt tilbud kan være svært nyttig, fordi det har et daglig program og gir hver enkelt pasient mulighet til å utvikle nye holdninger og ferdigheter i et rusfritt miljø.

Døgnbehandling er også et godt alternativ for pasienter med sammensatte helseplager, som kan tas hånd om av helsepersonell.

### Dagtilbud

For noen pasienter kan det være aktuelt med et dagtilbud. Det kan være tilbud i en døgninstitusjon der pasienten kan komme og følge et behandlingsopplegg på dagtid, eller det kan være tilbud i et eget dagsenter.

### Poliklinisk tilbud

Er gjerne basert på individuelle samtaler, par-, familie- eller gruppesamtaler.

### Oppfølging etter behandling

Tilbyr støtte etter at pasienten har hatt en tilstrekkelig tilfriskningsperiode. Noen institusjoner har egne ettervernopplegg.

### Bofellesskap

Dette er spesielle boliger for personer med rusproblemer. De kan være bemannet med ansatte som har helsefaglig eller sosialfaglig kompetanse og erfaring, og kan inneholde flere boenheter.

### Kommunale boliger

Dette er et botilbud til unge, eldre og økonomisk eller sosialt vanskeligstilte som har problemer med å skaffe seg bolig på privatmarkedet av forskjellige grunner. For personer som sliter med rusproblemer, er det å ha et eget sted å bo viktig for mestring og tilfriskning.

Forts. på neste side...

### Legemiddelassistert rehabilitering (LAR)

Omfatter medisiner som kan rekvireres for å dempe sug etter rusmidler. Det er ofte nyttig for personer som slutter å bruke rusmidler som alkohol og heroin (eller andre opioider som reseptbelagte smertestillende midler). Metadon og Suboxone er eksempler på medisiner som ofte brukes for å behandle heroinavhengighet. Medisiner kan brukes i en kort periode eller i en mer langsiktig behandling.

### Erfaringskonsulenter

Dette er personer i tilfriskning fra rusavhengighet som har fått spesialopplæring i å hjelpe andre med lignende vansker. De kan jobbe i behandlingsopplegg ved både sykehus og poliklinikker.

### Selvhjelpsgrupper

Drives av personer med førstehåndskunnskap gjennom egne livserfaringer snarere enn fagpersoner. Det finnes mange grupper du kan ha nytte av, blant annet Anonyme Alkoholikere, Anonyme Narkomane, Selvhjelp.no, Jovisst og Rusmisbrukernes interesseorganisasjon. Du kan finne ut mer om disse gruppene gjennom kommunen eller NAV, eller ved å henvende deg direkte til bruker- og interesseorganisasjonene. En del informasjon er også tilgjengelig på Internett.

### Program mot ruspåvirket kjøring

Dette er et alternativ til ubetinget fengsel. Det er en straffereaksjon som kan gis for kjøring i ruspåvirket tilstand. Målet er å motvirke ny ruspåvirket kjøring for å skape et tryggere trafikk-miljø og minske antall ulykker.

## Rusproblemer og rettssystemet

Ved lovovertridelser kan samfunnsstraff idømmes som et alternativ til fengselsstraff. Det kan være å jobbe, f.eks. i en ideell organisasjon, sinnemestringskurs, ren behandling eller å følge ulike programmer i grupper. Alle må gjennomføre individuelle samtaletimer. Samfunnsstraffen skal være på et visst antall timer og gjennomføres innen en bestemt tidsperiode. For dem som er i jobb, skal den gjennomføres i tillegg, altså på fritiden og i helgene. Kravet under soningen er at man møter til riktig tid og sted, at man er rusfri, at man oppfører seg bra overfor andre og at man ikke begår nye straffbare forhold.



## Mestre det selv

### Sjekkliste for tjenester innenfor rustilbudet

Det finnes flere tjenester innenfor rustilbudet. Med denne sjekklisen kan du se hvilke tjenester du har benyttet eller ønsker å prøve.

**HOVEDPUNKT**  
Det finnes forskjellige tjenester som tilbyr hjelp for rusproblemer.

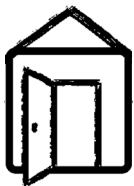
Tjeneste	Jeg har benyttet denne tjenesten	Jeg vil gjerne prøve denne tjenesten
Avrusning		
Døgnbehandling		
Dagtilbud		
Poliklinisk tilbud		
Oppfølging etter behandling		
Bofellesskap		
Kommunal bolig		
Legemiddelassistert rehabilitering		
Erfaringskonsulent		
Selvhjelpsgruppe		
Program mot ruspåvirket kjøring		
Samfunnsstraff		



## La oss snakke om det

Se på tjenestene du krysset av for i sjekklisen for tjenester innenfor rustilbudet.

Hvilke tjenester bruker du for øyeblikket? Hvilke tjenester kunne du tenke deg å prøve? Vet du om tjenestene du er interessert i, er tilgjengelige der du bor?



## Hjemmeøvelse

### Få hjelp gjennom rustilbudet

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1: Utforsk en tjeneste inn-enfor rustilbudet du kunne tenke deg å prøve. Spør terapeuten din, søk på nettet eller ta kontakt med NAV/kommunen for å høre hvordan du kan få denne tjenesten.

ALTERNATIV 2: Vis sjekklisten for tjenester innenfor rustilbudet til noen i behandlingsteamet ditt. Beskriv hva du liker og ikke liker, og finn eventuelt andre ressurser.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



## Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgingsskjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Stegene jeg vil jobbe med

Med hvem

"Øvelse gjør mester!"



HOVEDPUNKT • Emne 3

# Få hjelp gjennom rustilbudet

Det finnes forskjellige tjenester for å behandle ruslidelser.

---

---

# Emne 4 En oversikt over sosiale tjenester og velferdsordninger

I Norge har vi ulike ordninger for å hjelpe personer som er i en vanskelig økonomisk og sosial situasjon. NAV skal sørge for at alle innbyggere i hver kommune har tilgang til arbeids- og velferdsordninger som dagpenger, sykepenger, pensjon, barnetrygd og kontantstøtte, og til sosialtjenester som økonomisk stønad og bosituasjon. NAV tilbyr også ulike programmer for å få personer med psykiske vansker ut i arbeid eller meningsfylt aktivitet. Alle Norges innbyggere er brukere av NAV. Alle kommuner har eget NAV-kontor.

NAV har som mål å få flere ut i arbeid og aktivitet og færre på stønad. De ønsker å tilby god service tilpasset den enkelte brukers forutsetninger og behov. Det kan noen ganger være vanskelig å søke om støtteordninger og tiltak via NAV. Det er gjerne mange ting som skal dokumenteres, og som tar tid å skaffe. Da er det fint å vite at NAV kan hjelpe deg ved å gi informasjon, råd og veiledning som kan bidra til å løse eller forebygge sosiale problemer.

Du kan også spørre andre om hjelp, f.eks. en koordinator, en støttekontakt eller andre brukerorganisasjoner. I dag skal vi diskutere tre viktige temaer som gir deg oversikt over ulike tiltak NAV tilbyr:



Økonomi



Arbeid og psykisk helse



Bosituasjon

## Økonomi

---

Under finner du informasjon om forskjellige tiltak NAV tilbyr innenfor økonomi:

### Økonomisk rådgivning

Hvis du har gjeld og vanskeligheter med å betale den, eller har problemer med å disponere pengene slik at de strekker til, kan du søke hjelp hos NAV. De kan gi deg økonomisk rådgivning og hjelpe deg til å kunne styre økonomien din selv.

### Sosialhjelp (økonomisk stønad)

Hvis du havner i en økonomisk krise og ikke har penger til et forsvarlig livsopphold, kan du søke om å få sosialhjelp. Dette er noe man får hvis det skjer noe uforutsett i livet som har innvirkning på økonomien, og er ment å gis over korte perioder for å hjelpe mennesker på rett kjøll igjen. Sosialhjelp kan gis som bidrag, varer og tjenester eller lån. Lån må vurderes ut fra om mottakeren vil være i stand til å tilbakebetale ved en senere anledning. Sosialhjelp gis bare når alt annet er utprøvd.

### Sykepenger og arbeidsavklaringspenger

Hvis du er i arbeid og blir sykmeldt, har du krav på sykepenger. I løpet av sykeperioden skal du og arbeidsgiveren din lage en oppfølgingsplan for hvordan du raskest mulig kan komme tilbake i arbeid. Sykepenger gis inntil ett år fra du blir syk. Hvis du er sykmeldt i mer enn ett år, kan du søke om arbeidsavklaringspenger (AAP). Det skal sikre deg inntekt i den tiden det tar å få en avklaring av helsen din og arbeidsmulighetene dine. Det er ønskelig at du i denne perioden skal komme i arbeid. Du kan også ha rett til AAP dersom du på grunn av sykdom eller skade ikke har vært i eller kan arbeide.

### Dagpenger og uførepensjon

Hvis du har vært i arbeid, men har mistet jobben eller sier opp selv, kan du ha rett til dagpenger (arbeidsledighetstrygd). For å få dagpenger må du ha hatt inntekt tidligere. Du må registrere deg som arbeidssøker hos NAV og være villig til å ta arbeid hvor som helst i landet. Dersom du har minst 50 % varig funksjonsnedsettelse på grunn av sykdom eller skade, kan du søke om uførepensjon. Uførepensjon beregnes ut fra hvor lenge du jobbet før du ble syk, og hvor høy inntekten var. Hvis du blir syk før fylte 26 år og ikke har hatt mulighet til egen inntekt, beregnes uførepensjonen etter «ung ufør».





## Mestre det selv

### Sjekkliste for økonomi

Se på sjekklisten under og identifiser hvilken økonomisk støtte du har fått tidligere, og hva du ønsker å motta i dag.

Økonomisk støtte	Jeg har fått denne støtten	Jeg ønsker å motta denne støtten
Økonomisk rådgivning		
Sosialhjelp (økonomisk stønad)		
Sykepenger og arbeidsavklaringspenger Dagpenger og uførepensjon		



## La oss snakke om det

Se på tjenestene du krysset av for i sjekklisten for økonomi.

Mottar du økonomisk støtte fra NAV i dag?

Hvis ikke, tror du at du kunne ha søkt på noen av disse ordningene?

## Arbeid og psykisk helse

---

Psykiske helseproblemer kan føre til sykmelding, at man faller ut av jobb eller har vanskeligheter med å komme inn i arbeidslivet. NAV ønsker å motvirke dette. De vil legge til rette for at personer med psykiske vansker kan komme i arbeid ved hjelp av ulike arbeidsrettede tiltak. I listen under kan du lese om ulike tiltak som tilbys. Hvis du ønsker å vite mer om tiltakene, kan du kontakte ditt lokale NAV-kontor.

### Individuell jobbstøtte (IPS)

Dette er et tilbud til personer med alvorlige psykiske helseproblemer som ønsker å komme ut i arbeid. Dette må være arbeid som personen selv ønsker og er kvalifisert for. Brukeren vil få egen jobbspesialist som skal bistå hele veien, og som har kontakt med arbeidsgiver hvis brukeren ønsker det. Jobbspesialisten vil også samarbeide med et team av helsearbeidere og ansatte i NAV.

### Veilednings- og oppfølgingslos

Dette er et tilbud til personer med psykiske helseproblemer, gjerne med rusproblemer eller andre utfordringer, som har behov for tett, individuell oppfølging over tid. Du må ha et ønske om å komme i arbeid. En los vil veilede deg og følge deg tett i det ordinære arbeidslivet, og han/hun skal være lett tilgjengelig så lenge det er behov for det.

### Jobbmestrende oppfølging

Dette er et tilbud til personer med psykoselidelser som har som mål å komme ut i arbeidslivet. Du vil få tett og individuelt tilrettelagt oppfølging i en ordinær bedrift eller tiltaksbedrift hvis det er behov for det. I tillegg vil deltakeren og arbeidsgiver få opplæring i kommunikasjonstrening, problemløsning, nettverksarbeid og arbeidshindringer som kan oppstå ved ulike symptomer.

### Medarbeider med brukererfaring (MB)

Dette er et tilbud til deg som har erfaring som bruker av psykiske helsetjenester. Du vil få opplæring som kvalifiserer deg for arbeid i bedrifter som yter service til personer med psykiske helseproblemer, f.eks. helseinstitusjoner, dagsenter og brukerorganisasjoner. Opplæringen består av teori, praksis på relevante arbeidsplasser og prosjektoppgave.

### Senter for jobbmestring

Dette er et tilbud til deg som har angst og/eller depresjon, og som ønsker å håndtere dette i en jobbsammenheng. Du vil få hjelp til å mestre symptomene og oppfølging i arbeid. En jobbkonsulent vil også hjelpe deg å skaffe arbeid hvis du ikke er ansatt et sted.

### Studier med støtte (SMS)

Dette er et oppfølgingsprogram for den som har behov for støtte til å gjennomføre høyere utdanning. Du vil få tett oppfølging gjennom hele studiet, samt oppfølging ved overgang til arbeid. Tilbudet gis til den som har studieplass ved høyskole eller universitet, og som har tilbud om SMS.

### Varig tilrettelagt arbeid

Dette er et tilbud til den som mottar uførepensjon, og som har behov for spesiell tilrettelegging og oppfølging. Personen tilbys arbeid i en skjermet virksomhet med arbeidsoppgaver tilpasset vedkommendes yteevne.

### Kvalifiseringsprogrammet

NAV ønsker å hjelpe personer som har levd på sosialhjelp over lang tid eller står i fare for å komme i en slik situasjon, gjennom kvalifiseringsprogrammet. Dette er et tilbud om opplæring og arbeidstrening som den enkelte trenger for å komme i arbeid eller meningsfylt aktivitet. Sammen med en veileder vil du kunne planlegge hva programmet skal inneholde, ut fra hva du ønsker og har behov for. Du vil også kunne få hjelp til annen behandling og veiledning, f.eks. økonomisk rådgivning, bosituasjon, fritidsaktiviteter, kosthold og fysisk trening. Kvalifiseringsprogrammet gis for en periode på inntil ett år, og du vil motta stønad mens du deltar.



## Mestre det selv

### Arbeid og psykisk helse

Med denne sjekklisten kan du se hvilke tjenester du har benyttet eller ønsker å prøve.

Tjeneste	Jeg har benyttet denne tjenesten	Jeg ønsker å prøve denne tjenesten
Individuell jobbstøtte (IPS)		
Supplemental Security Income (SSI)		
Public Assistance (like TANF)		
Medarbeider med brukererfaring (MB) Senter for jobbmestring Studier med støtte (SMS) Varig tilrettelagt arbeid Kvalifiserings-programmet		



### La oss snakke om det

Kunne du tenke deg å delta på noen av arbeidsordningene NAV tilbyr?

Tror du at du kunne ha søkt på noen av disse ordningene?

## Bosituasjon

---

---

### Midlertidig botilbud

Er du i en nødsituasjon uten noe sted å bo, har NAV plikt til å hjelpe deg å finne et midlertidig sted å bo dersom du oppholder deg i kommunen. Botilbudet kan være helt eller delvis betalt av kommunen. Dersom du har midler, skal du betale selv. Midlertidig botilbud kan være tilbud om opphold i pensjonat, hospits eller annet egnet husvære. Kommunene skal, så vidt det er mulig, iverksette tiltak for å sikre permanent bolig til dem som trenger, men ikke har klart å finne bolig på egen hånd.

---

### Bostøtte

Hvis du har lav inntekt og høye boutgifter, kan du søke om bostøtte via Husbanken. Du kan søke bostøtte til bolig du leier eller eier. Hvor mye bostøtte du kan få, er avhengig av hvor mange som bor i boligen, samt boutgiftene og inntektene du har. Dette er en statlig ordning som NAV kan hjelpe deg med.





## Hjemmeøvelse

### En oversikt over sosiale tjenester og velferdsordninger

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1: Hvis du vil søke på en av de sosiale tjenestene eller velferdsordningene over, ta kontakt med ditt NAV-kontor og spør hvordan du går frem. Vurder om du vil ta første steg i søkeprosessen.

ALTERNATIV 2: Hvis det ikke er akt-ult for deg å søke på en av de ov-ennevnte sosiale tjenestene eller velferdsordningene, bruk denne muligheten til å se gjennom budsjettet ditt for den siste måneden. Hvilke inn-tekter hadde du? Hvilke utgifter hadde du? Kan du se om du har mulighet til å spare noe?

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



## Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Stegene jeg vil jobbe med

Med hvem

“Øvelse gjør mester!”



HOVEDPUNKTER · Emne 4

# En oversikt over sosiale tjenester og velferdsordninger

NAV tilbyr ulike tiltak innenfor økonomi,  
arbeidsliv og bosituasjon.

---

Det er mange ordninger som kan hjelpe deg  
med økonomisk rådgivning og støtte.

---

---

# Emne 5 Ivareta dine interesser i helsetjenesten

Noen ganger kan du oppleve at det er vanskelig å få den hjelpen du trenger hvis du har et rusproblem eller en psykisk lidelse. Det kan skyldes at tjenestene rett og slett ikke er tilgjengelige der du bor. Eller de kan være tilgjengelige, men du må «stå på» for å få dem. Å ivareta interessene dine betyr at du må være bestemt og snakke godt for deg for å få hjelp. Hvis du lærer hvordan du kan ivareta interessene dine, kan det bli lettere å få de tjenestene du har krav på.

---

Her er noen eksempler fra virkeligheten på problemer som kunne ha vært løst på en bedre måte ved å snakke godt for seg:

«Da de alvorlige depressive symptomene mine kom tilbake, tok det over en måned før jeg fikk time hos psykiater.»

«Jeg samarbeider ikke godt med koordinatoren min, likevel vil de ikke gi meg en ny.»

«Behandlingsteamet vil ikke hjelpe meg med alkoholproblemet mitt, for de mener at jeg må jobbe med den bipolare lidelsen min først.»



## La oss snakke om det

Har du opplevd noe lignende som i disse eksemplene?

Har du et annet problem du gjerne vil diskutere?

## Ivareta dine interesser i helsetjenesten

---

Mange problemer kan løses ved å snakke godt for seg. Her er noen forslag som kan være til hjelp:

- Vurder om du vil benytte en erfaringskonsulent. Mange behandlingsopplegg tilbyr erfaringskonsulenter. Erfaringskonsulenter kan veilede deg i systemet og hjelpe deg å få dekket behovet ditt. En «koordinator» kan også hjelpe deg å finne ut hvordan du kan få den hjelpen du trenger, og støtte deg i prosessen.
- Snakk om problemet ditt med rolig stemme. Andre lytter bedre og tar deg mer alvorlig hvis du klarer å legge frem saken din på en rolig og tydelig måte.

Forts. på neste side...

- Skriv ned problemer du har opplevd. Når du har en oversikt over problemene dine, blir det lettere for andre å hjelpe deg å løse dem. Det kan være lurt å oppbevare disse notatene på et eget sted, f.eks. i et spiralhefte eller på mobilen. Noter også hvem du har snakket med, og når, samt hva du gjorde for å følge opp.
- Snakk med noen du har samarbeidet godt med tidligere. Hvis du har et godt forhold til noen i behandlingsteamet ditt, kan du fortelle om problemet og spørre om vedkommende kan hjelpe deg. Hvis ikke, kan du spørre om han/hun vet om noen andre som kan hjelpe.
- Delta aktivt for å finne en løsning. Hvis du har snakket med noen om problemet og de har bedt deg prøve noe på egen hånd, må du gjøre så godt du kan for å følge opp dette. Det vil være positivt hvis problemet ikke blir løst og du må snakke med vedkommende igjen.
- Hvis du har en ROP-lidelse med både rus og psykisk lidelse, kan du be om å få hjelp for begge deler i samme behandlingsopplegg. Hvis du blir henvist til et annet opplegg for å få behandling for en av lidelsene, kan du si at du gjerne vil ha integrert behandling for begge lidelsene ved samme institusjon. Spør dem som behandler deg, om de kan sette seg inn i integrert behandling ved ROP-lidelse. Du kan vise dem emne 1 i denne modulen og understreke avsnittet om integrert behandling.
- Ikke mist motet dersom problemet ditt ikke blir løst med det samme. Hvis den første personen du snakker med ikke kan hjelpe deg, spør hvem som kan. Prøv flere ganger – til slutt vil du lykkes.
- Takk for hjelpen du får. Alle liker å føle seg verdsatt. Når du viser takknemlighet, vil de som hjelper deg ofte gjøre sitt ytterste for å hjelpe deg igjen neste gang du trenger noe.



## La oss snakke om det

Har du prøvd å ivareta interessene dine tidligere?

Brukte du noen av forslagene over?

Prøvde du noe annet som du lyktes med?

Er det noen forslag du kunne tenke deg å prøve, men som du vil øve på først?





## Test det ut

### Be om det du trenger

Ved å øve kan du bli tryggere på deg selv og få mer ut av livet.

#### STEG 1

Gå gjennom stegene i ferdigheten:

- ▷ Fortell personen at du har problemer med tjenesten (e) du bruker.
- ▷ Identifiser tjenesten(e) du har problemer med.
- ▷ Forklar hvilke problemer du opplever.
- ▷ Fortell hva du ønsker å endre.
- ▷ Be om hjelp til å få det du trenger.

#### STEG 2

Se en demonstrasjon av ferdigheten

Din IMR-terapeut viser deg hvordan du skal bruke stegene i ferdigheten.

#### STEG 3

Gå gjennom demonstrasjonen

Din IMR-terapeut vil be om tilbake-meldinger på demonstrasjonen. Han/hun stiller spørsmål som: Fulgte jeg stegene? Hvor effektiv synes du jeg var?

#### STEG 4

Test det ut

Nå har du sjansen til å teste ut ferdigheten. Angi med hvem, når og hvor du vil bruke ferdigheten. Din IMR-terapeut spiller rollen som den andre personen.

#### STEG 5

Få tilbakemeldinger

Etter at du har testet det ut, vurderer du sammen med din IMR-terapeut hva du gjorde bra, hvor effektiv du var og (eventuelt) hva du kan gjøre enda bedre neste gang.

#### STEG 6

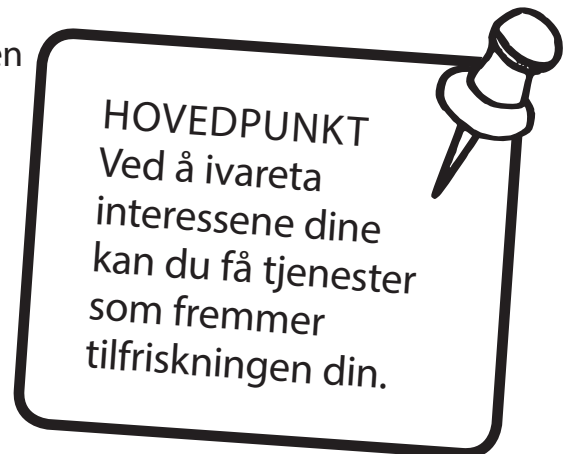
Fortsette å øve og få tilbakemeldinger

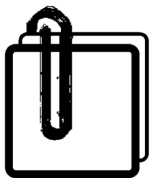
Ved behov vil din IMR-terapeut gi deg flere situasjoner å teste ut. Etter hver øvelse tar terapeuten en gjennomgang.

#### STEG 7

Test det ut på egen hånd

Planlegg med hvem, når og hvor du kan øve på ferdigheten på egen hånd. ■





## Tilfriskningshjørnet

---

“JEG HAR BIPOLAR LIDELSE, og for noen år siden hadde jeg også alkohol- og rusproblemer. Jeg brukte kokain for å kvikke meg opp og alkohol og marihuana for å roe ned når jeg ikke hadde sovet på en stund. Jeg delte leilighet med to andre. Ofte når jeg ville sove, hadde de musikkanlegget på full guffe, og når jeg ville feste, ble de irritert. Jeg bestemte meg for å flytte for meg selv, men da måtte jeg finne meg jobb. Jeg begynte å se på ledige stillinger i avisene og på Internett, men i alle annonsene sto det at de krevde rustest. Jeg visste at jeg ikke ville bestå en rustest og følte meg motløs. Jeg snakket med terapeuten min, og han fortalte meg om et jobbstøtteprogram de hadde på senteret.

Jeg fikk time hos en rådgiver og fortalte om problemet mitt. Han hjalp meg å finne en jobb som ikke krevde rustest. Jeg begynte med å jobbe 10 timer i uken, og jeg jobbet kun når jeg ikke hadde brukt rusmidler. Jeg trivdes veldig godt i jobben, og etter hvert drakk jeg mindre og brukte mindre rusmidler. Jeg begynte også å jobbe flere timer. Så fikk jeg høre om et botilbud som hjalp brukerne å finne og beholde sin egen leilighet. I dag er jeg helt rusfri, jobber heltid og har nettopp flyttet inn i egen leilighet. Jeg så glad for at jeg fikk vite om disse programmene på senteret. Jeg er stolt over å ha kommet så langt i tilfriskningen.”

— Greg



## Hjemmeøvelser

"Øvelse gjør mester!"

### Ivareta dine interesser i helsetjenesten

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1: Vis denne modulen til noen i behandlingsteamet ditt. Be vedkommende hjelpe deg å øve på å bruke forslagene til hvordan du kan ivareta interessene dine.

ALTERNATIV 2: Tenk på en gang da du ivareta interessene dine. Hva gikk bra? Hva gikk ikke bra? Skriv ned hva du kunne ha gjort annerledes.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



## Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Steget jeg vil jobbe med

Med hvem

HOVEDPUNKT • Emne 5

# Ivareta dine interesser i helsetjenesten

Ved å ivareta interessene dine kan du få  
tjenester som fremmer tilfriskningen din.

---

