

## **PÅRØRENDETILBUD I TROMSØ**

### **Alle tilbud er gratis**

#### **Selvhjelpsstiftelsen**

Selvhjelpsstiftelsen gir tilbud til familiemedlem som har rusproblematikk. Hele familien tilbys hjelp- også den rusaktive- der ønske om endring av rusinntak er tilstede. Vi jobber ut ifra at rusmisbruk og eller avhengighet rammer hele familiens situasjon, følelsesmessig, sosialt og fysisk og mentalt. Det rammer også arbeidsplass, og venner.

Anonymitet: De som ønsker dette har muligheten til det.

Journaler: Stiftelsen er ikke forpliktet til å levere journaler til det offentlige.

Ved ønske fra brukere, skriver vi vurderinger- til andre institusjoner.

Samarbeid: Stiftelsen samarbeider Tromsø kommune og Helsedirektoratet, og er en del av det supplerende nettverk innen rusfeltet i Tromsø og pårørende problematikk spesielt.

Åpningstider: Dag- og kveldstilbud, Mandag-fredag 10.00-21.00

Telefon: 924 55 912/ 959 05 141

E-post: [e.kaasen@online.no](mailto:e.kaasen@online.no)

Adresse: Skippergata 28, Tromsø

#### **BAR – Barn av rusmisbrukere**

Organisasjonen Barn av rusmisbrukere – BAR er en bruker- og interesseorganisasjon for barn av” i alle aldre. Noe av det vi kan tilby er likemannsamtaler. Det vil si at man kan få snakke med noen som har lignende erfaringer, og bli kjent med flere i Tromsø med lignende bakgrunn. Vi driver en anonym nettchat som heter BAR snakk. Der kan man, helt anonymt, ta kontakt to dager i uka og snakke om det som er viktig for seg. Vi har også et tilbud om å bli med i BAR nettverket. Det er et fellesskap av barn av fra 16 år og oppover som møtes 2-3 ganger i året. Her blir man kjent med andre, og kan få muligheten til å bruke sin erfaring til noe positivt. BAR dekker alle utgifter. Vi jobber også med å heve barn av rusmisbrukere sin stemme i samfunnet. Noe av det vi jobber med er å stille med erfaringskompetanse inn i ulikt arbeid som omfatter vår målgruppe, og vi holder foredrag på bestilling.

Telefon: 953 60 219

E-post: [bartromso@barweb.no](mailto:bartromso@barweb.no)

Adresse: Skippergata 28, 9008 Tromsø

Hjemmeside: [barweb.no](http://barweb.no) [barsnakk.no](http://barsnakk.no) - Vi er også på Facebook

#### **NKS Veiledningssenter for pårørende i Nord-Norge**

NKS Veiledningssenter for pårørende i Nord Norge AS er et gratis tilbud for pårørende til rusavhengige i Nordland, Troms og Finnmark. Senteret skal gi pårørende faglig veiledning og informasjon og bidra til å synliggjøre de pårørendes situasjon gjennom informasjon, foredrag og annen utadrettet virksomhet. Vi samarbeider med både privat og offentlig hjelpeapparat. Senteret legger vekt på å være et rolig og trygt sted hvor pårørende, i alle aldre, kan få mulighet til å samtale om tema de selv er opptatt av. Vi tilbyr individuelle samtaler over telefon eller ved sentrene våre, ulike samtalegrupper og kurs. Vi har kontordag i Tromsø 1 gang pr. måned. Alle senterets ansatte har taushetsplikt.

Telefon avdeling Alta: 957 23 262

Telefon avdeling Bodø: 468 55 262

Epost: [post.nnorge@veiledningssenter.no](mailto:post.nnorge@veiledningssenter.no)

## **Blåkors kompasset**

Blå Kors Kompasset Tromsø tilbyr terapi og rådgivning til unge mellom 14 og 35 år som har foreldre med alkohol- eller andre rusproblemer. Tilbudet er gratis og du trenger ikke henvisning. Du kan selv ta kontakt.

Mange i din situasjon opplever:

- Usikkerhet om hvordan andre oppfatter deg
- At du glemmer dine egne behov
- At du er for kritisk mot deg selv
- At det er vanskelig å si fra
- At livet føles komplisert
- At du har vanskelig for å utvikle nære forhold til andre
- At du ofte føler deg ensom
- At du har dårlig selvtillit

Du kan få hjelp til å komme videre. Vi hjelper deg både hvis det er misbruk i familien, eller om det har vært det. Det er vanlig å ta med seg problemene selv om du har flyttet hjemmefra, eller etter at din far eller mor er død av misbruket. I alkoholfamilien er det misbrukeren – i det hele tatt de voksne – som stjeler oppmerksomheten. Hos oss handler det om deg og ditt liv. I Kompasset møter du erfarne terapeuter og psykologer.

Telefon: 458 71 425

Du finner oss i Skippergata 7a i Tromsø.

Kontakt oss på epost eller telefon. Mer informasjon finner du på [Blå Kors Kompasset](#)

## **AL-Anon**

AL-Anon familiegrupper er et verdensomspennende fellesskap av familier og venner av alkoholikere, som deler sine erfaringer, styrke og håp for å løse sine felles problemer. Vi tror at alkoholisme er en familiesykdom, og at det å endre holdninger kan hjelpe i helbredelsen. Al-Anon er ikke tilsluttet noen sekt, trosretning, politisk parti, organisasjon eller institusjon. Al-Anon engasjerer seg ikke i noen meningsstrid, og støtter ikke- eller opponerer mot noen sak. Al-Anon har kun et formål; å hjelpe alkoholikerens familie. Vi gjør dette ved å praktisere de Tolv Trinn – ved å ønske alkoholikerens familie velkommen, gi dem forståelse og trøst – og lærer hvordan vi kan gi helbredende oppmuntring til alkoholikeren. Siden starten i USA tidlig på 1950-tallet har Al-Anon spredt seg til over 130 land, og teller i dag ca 30 000 grupper. Al-Anon's litteratur er oversatt til 40 språk. Spredningen skyldes ikke tradisjonell propaganda – men heller tiltrekning ved at mennesker som har opplevd å få hjelp har «importert» Al-Anons selvhjelpsprogram og fellesskapstenkning til sitt eget hjemland. Dette borger for kvalitet, og at det ikke ligger noen kommersielle interesser bak. I tillegg koster det ikke noe å gå på Al-Anon møter – da vi er selvhjulpen gjennom egne frivillige bidrag.

Det er møte hver tirsdag kl 19.30. Åpent møte første tirsdag i mnd. “Åpne møter” er for alle som er interessert i Al-Anon. “Lukkede møter” er for alle Al-Anon medlemmer, det vil si alle som er, eller har vært, berørt av en alkoholiker.

Adresse: Fr. Langes gate 20. 9008 (AA sine lokaler)

E-post: [tromsoalanon@outlook.com](mailto:tromsoalanon@outlook.com)

Telefon: 916 324 24

Kontaktperson: Renate Pedersen

### **ACA Tromsø (Adult children of Alcoholics, ACA)**

ACA er et fellesskap for alle som har vokst opp i et alkoholisert eller på annen måte dysfunksjonelt hjem. ACA forsøker å løse felles problemer med å dele erfaringer, styrker og håp.

Telefon: 975 97 553- Marita

ACA Tromsø, Fr. Langes gate 20, 9008 Tromsø (AA sine lokaler)

Nettside: [Acanorge.org](http://Acanorge.org)

Møter hver søndag kl 17.00

### **Mental helse Tromsø**

Mental Helse er en medlemsorganisasjon for alle mennesker med psykiske helseproblemer, pårørende og andre interesserte. Mental Helses visjon er at alle har rett til et meningsfylt liv og en opplevelse av egenverd og mestring.

Vi arbeider for økt åpenhet, forebygging av psykiske helseplager og et bedre helsetilbud. Brukere og pårørende har erfaring og kunnskap om psykisk helse som vi vil formidle til offentlige myndigheter, fagmiljøer, organisasjoner og enkeltpersoner. Bruerkunnskap er sammen med fagkunnskap avgjørende for å skape gode helsetjenester. Det er derfor nødvendig at brukere av psykiske helsetjenester også bidrar til utformingen av dem, både på lokalt, regionalt og nasjonalt nivå.

Våre verdier:

- Likeverd - Åpenhet - Respekt - Inkludering

Kontaktinfo

Leder: Annika Alexandersen

Lars Eriksens veg 4, 9016 Tromsø

Telefon: 455 15 483

E-post: [tromso@mentalhelse.no](mailto:tromso@mentalhelse.no)

### **Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse (LPP)**

LPP er en organisasjon som taler din sak. LPP er en støttespiller og nettverk for pårørende av personer med psykiske problemer.

LPP s medlemsfordeler:

- Lokallag i alle fylker
- Medlemsmøter med aktuelle tema
- Fellesskap med andre pårørende
- Råd og veiledning
- Sosiale samlinger
- Dialogmøter
- Informasjon om psykisk helsearbeid i din kommune
- Tilbud om kurs/konferanser

Adresse: LPP Tromsø, Strandvegen 152, 9006 Tromsø

Telefon: 934 12 770

E-post: [lpptromso@lpp.no](mailto:lpptromso@lpp.no)