

**PROGRAM FOR MARKERING AV**  
**VERDENSDAGEN**  
**FOR PSYKISK HELSE**

**HARSTAD, KVÆFJORD**  
**OG TJELDSUND**

**september – oktober 2023**



**VERDENSDAGEN**  
**FOR PSYKISK HELSE**

**Vi trenger å høre til**

Verdensdagen for psykisk helse er Norges største opplysningskampanje for psykisk helse 10. oktober.

**#lagplass**

# Velkommen til markering av verdensdagen for psykisk helse 2023

## Årets tema er: Vi trenger å høre til.

Hver femte person i Norge har få eller ingen å vende seg til når de har det vanskelig, og det er flere som er ensomme nå enn før pandemien. For sårbare og marginaliserte grupper, er utenforskapet enda større. Forskning viser at det å gjøre noe meningsfullt sammen med andre er viktig for å motvirke ensomhet, utenforskap og psykiske belastninger, spesielt i urolige tider.

Hvis du ønsker informasjon eller opplysninger om verdensdagsmarkeringen, kan du ta kontakt med oss.

Bikuben RBS/LPP koordinator ved VD: Ann-Kirsti Brustad

Tlf: 90 89 87 88

ann.kirsti@bikuben.net



## Alle aktivitetene er gratis.

Ta med familie, venner og bekjente og benytt deg av de mange ulike og interessante arrangementene.

Vi ønsker lykke til med gjennomføring av alle årets Verdensdagsarrangementer.



Digitalt program finner dere på vår Facebook side, der vil dere Bikuben RBS





Dette er et lukket arrangement for inviterte VGS elever

**Venn1** er et helsefremmende og forebyggende grunnkurs i psykisk helse for unge, og bygger på verdier som anerkjennelse, empati, forståelse, samhørighet og likeverd.

**Arrangør:** Bikuben Regionalt brukerstyrt senter

**Sted:** Arena Nord-Norge - Thon Conference, Sjøgata, Harstad

## Kari Løvendahl Mogstad



Er lege og spesialist i allmenmedisin. Har jobbet som fastlege i Trondheim i nesten 20 år, og i tillegg undervist legestudenter i kommunikasjon som universitetslektor ved NTNU. Har i mange år vært fast spaltist og skribent i ulike aviser og medier. Har også skrevet boken Kroppsklemma (2017), og ga høsten 2022 ut boken Vår vei ut, en bok om spiseforstyrrelser, sammen med sin datter Selma.

Tirsdag 10. oktober  
Kl 16-17

Thon Arena Nord Norge

# Harstad 2023

Dato/Tid	Sted	Arrangement	Arrangør/ansvarlig
Tors 5. Okt KI 17.30-23	Aktivitetssentret Kanebogen	Gjestebud Rusfritt arr.	Mental Helse Harstad
2-16 Okt KI 08-16	Harstad Bibliotek Havnegata 5	Utstilling	Harstad Bibliotek
Søn 8. okt KI 17-19	Pårørendesentret Jonas Lies gate 7	Pårørende kafe Åpent for alle Et sted å høre til.	LPP/ Pårørendesentret
Man 9. Okt KI 12-20	Pårørendesentret Jonas Lies gate 7	Pårørende treff Drop-in	LPP Pårørendesentret
Man 9. okt KI 07-09	Våg havbadstue Påmelding: christian.kronhaug@ harstad.kommune.no	12 reserverte gratis plasser, første- mann-til-mølla	Christian Kronhaug Kommunepsykolog Harstad
Man 9. Okt 08-15	Fontenehuset Harstad	Psykt god mandag. Det er åpen dag	Fontenehuset Harstad
Man 9. okt KI 07-09	Våg havbadstue Påmelding: christian.kronhaug@ harstad.kommune.no	12 reserverte gratis plasser, første- mann-til-mølla	Christian Kronhaug Kommunepsykolog Harstad
Tir 10. Okt KI 10-14	Thon Arena Nord Norge	Venn1 Lukket arrangement	Bikuben RBS
Tir 10. okt KI 10-17	Thon Arena Nord Norge	Informasjons stand	Mental Helse Harstad
Tir 10. okt KI 10-17	Thon Arena Nord Norge	Informasjons stand	Bikuben RBS Mental helse Kvæfjord
Tir 10. okt KI 10-17	Thon Arena Nord Norge	Informasjons stand	LPP Pårørendesentret
Tir 10. okt KI 10- 17	Thon Arena Nord Norge	Informasjon Stand Div organisasjoner	Bikuben RBS LPP Mental Helse
Tir 10. okt KI 11-12	UiT Harstad	stands	Bikuben RBS LPP Mental Helse
Tir 10. okt KI 11-12	Sama aktivitetssenter	Foredrag om påførende aktivitet	Pårørendesentret

# Harstad 2023

Dato/Tid	Sted	Arrangement	Arrangør/ansvarlig
Tir 10. okt Kl 12-15	Frelsesarmeen Strandgata 13	«Lagplass	Frelsesarmeen rusomsorg
Tir 10. okt Kl 13	Alt i, Harstad Fjordgata	Stand	Rask psykisk helsehjelp
Tir 10. okt Kl 16-17	Thon Arena Nord Norge	Karin Løvendahl Mogstad (foredrag)	Harstad Kommune Og Verdensdags gruppa
Tir 10. okt Kl 17-19	Startsletta Folkeparken	Bålkos ved gapahuken. Ta med mat og kopp, vi spanderer kakao eller solbærtoddy. For alle.	DNT Harstad og omegn
Ons 11. okt 17.30	Kantinen på voksenopplæringa Storgata 5	Kulturkafe Kulturenheten og enhet for integrering	Voksenopplæringa
Ons 11. okt Kl 10	Alt i, Harstad Fjordgata	Stand	Rask psykisk helsehjelp
Ons 11. okt Kl 11	Aktivitetshuset Plassenveien 56	Fotoutstilling fra fotogrupper.	Enhet for livsmestring
Tors 12. okt Kl 09.30	Folkeparken	Aktivitet etterfulgt av samling rundt bålet etterpå	Frisklivssentralen
Tors 12. okt Kl 14-19	Pårørendesentret Jonas Lies gate 7	Pårørendetreff Samtaler om hverdagsmestring.	Pårørendesentret/ LPP
Tors 12. okt Kl 17-19	HarstadMakers Storgata 15	Åpent hus Kaffe og vafler, bli kjent med HarstadMakers	HarstadMakers
Fre 13. okt Kl 11-14	Aktivitetshuset Plassenveien 56	Sosialt samvær på platten til aktivitetshuset med suppeservering. Ole Kristian Lundberg kommer	Enhet for livsmestring
Fre 13. okt Kl 18	Torget Fakkeltog	Appell for bevaring av sentret psykiskhelse Harstad (DPS)	LPP og påørendesentret

# Verdensdagen for psykisk helse

## Vi trenger å høre til. #lagplass

### Verdensdagen for psykisk helse

Vi har spikret et program sammen med UIT & Campustinget for å sette søkelys på det viktige temaet i år. Alle studenter skal føle seg inkludert og det å høre til! #lagplass!

Program for dagen:

#### **08:00 Gratis grøt til studentene**

#### **11:00 Spennende aktiviteter i foajeen**

#Lagplass - Sett hånden på lerret

Postkassen - Skriv dine tanker

Sykepleie stand

Rådgiver fra Samskipnaden

Stand med Bikuben RBS, Mental Helse, LPP m/flere

#### **12:00 Foredrag i Panorama**

“Hvilken rolle spiller psykisk helse for skolefrafall” med Gro Ramsdal

#### **14:00 Gratis vafler & kaffe i foajeen**

Bøy & tøy med Kraft (I foajeen)

#### **15:00 Havbad**

Våg havbadstue (Bli med på Våg havbadstue! | Samskipnaden )  
og for ikke påmeldte vil havbadeklubben invitere andre studenter til å hoppe i  
havet sammen med dem.

#### **18:00 Film & snacks**

med Campustinget i Store auditorium

# Kvæfjord 2023

Dato/Tid	Sted	Arrangement	Arrangør/ansvarlig
9. okt- 13. okt	Kvæfjord bibliotek Mandag: 12 – 18 Tirsdag: 12 – 15 Torsdag: 12 – 18 Fredag: 12 – 15	Bok- og medieutstilling tema: Verdensuka for psykisk helse	Kvæfjord bibliotek
Mandag 9. Okt KI 11-13	Joker Borkenes	Stand Servering av kaffe og en god prat	Mental Helse Kvæfjord
Mandag 9. Okt KI 10-14	Frivilligsentralen Kvæfjord Hans Egedes v. 5	Åpen kafe	Frivilligsentralen Kvæfjord
Mandag 9. Okt KI 14-19	Frivilligsentralen Kvæfjord Hans Egedes v. 5	Ungdomstilbud	Frivilligsentralen Kvæfjord
Tirsdag 10. Okt KI 13-14	Kvæfjord bibliotek	Biblioteket & deg Kaffe og prat på Kvæfjord bibliotek om biblioteket som møteplass for alle.	Kvæfjord bibliotek
Onsdag 11. Okt KI 11-13	Rånakken barnehage gapahuk. De som ønsker gå kulturstien fra skallan til gapahuken starter kl.10.00	Fellestur, kulturstien til gapahuk Rånakken. Servering lapskaus, kake og bålcaffe.	Frivillighetssentralen Frisklivssentralen og Psykisk helsetjeneste Kvæfjord.
Onsdag 11. Okt KI 13-15	Bikuben RBS Bygdeveien 18	Åpen dag Tema: Lag plass Lett servering	Bikubene RBS
Torsdag 12. Okt KI 11	Frivilligsentralen Kvæfjord Hans Egedes v. 5	Konsert Kjell Elvis Gratis	Frivilligsentralen Kvæfjord
Torsdag 12. Okt KI 13.30	Kultursalen Borkenes skole  Lukket arrangement	Erlend Elias	Frisklivssentralen, Frisklivssentralen Psykisk helsetjeneste Borkenes skole Bikuben RBS
Fredag 13. Okt KI 11-14	Møteplassen	Verdensdags Kafe	Psykisk helsetjeneste Kvæfjord Bikuben RBS





MENTAL HELSE  
Kvæfjord

Du treffer oss på stand  
på Joker Borkenes  
9 oktober kl 11-13

Vi serverer en kopp kaffe  
og en god prat.

## 5 grunner til å markere Verdensdagen

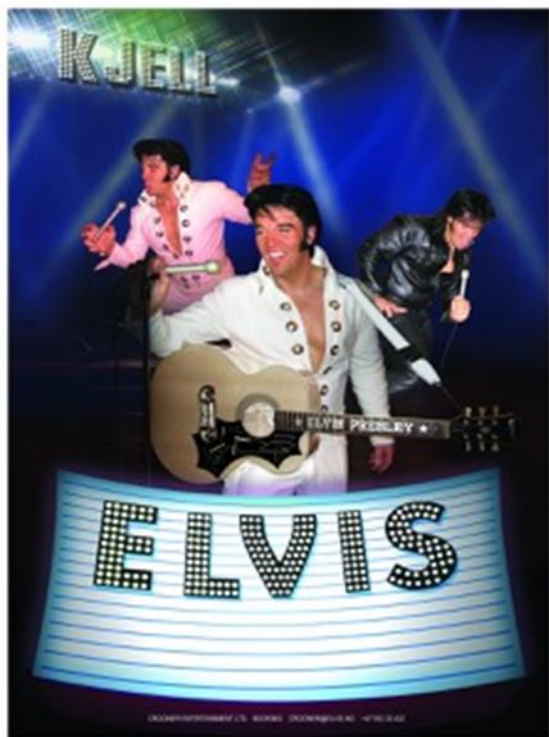
Mer åpenhet om psykisk helse kan føre til:

- At det blir lettere å dele tanker med andre, og å gi og få støtte
  - Mindre tabu og skam rundt psykiske utfordringer
    - Å styrke den psykiske helsen
- Et mer inkluderende nærmiljø, arbeidsmiljø og skolemiljø
  - Et rausere samfunn



VERDENS DAGEN  
FOR PSYKISK HELSE





## Kjell Elvis

Frivilligsentralen Kvæfjord  
Torsdag 12. oktober  
kl. 1100 – 1200

Gratis konsert med Kjell Elvis

Det kribler i rockefoten og vi lover god stemning tidvis allsang når selveste Kjell Elvis lager show på sentralen

## Erlend Elias

kommer til Aulaen på Borkenes skole for å opptre for elevene ved skolen.

Torsdag 12. Oktober  
Kl. 13.30- 14.15

Lukket arrangement



Arrangementene er fellesarrangement Bikuben RBS, Mental Helse Kvæfjord, LPP, Psykisk Helsetjeneste Kvæfjord, Frisklivssentralen Kvæfjord, Biblioteket og Kvæfjord Frivilligsentral

# Tjeldsund 2023

## Verdensdagen for psykisk helse



Vi trenger å høre til.  
#lagplass

Skånlandshallen 10. oktober 2023



Anne Gro Gaup



Jon Rønningen



Sigrun Loe Sparboe

1630 Hallen, kafé og stands åpner

1715 Åpning

1720 Åpningsinnslag ved Anne Gro Gaup

1745 Hode i klemme med Jon Rønningen I løpet av brytekarrieren vant han totalt ni medaljer i internasjonale mesterskap. I tillegg til EM og VM gull, vant han også to individuelle gullmedaljer i sommer OL i 1982 og 1992.

*"Som bryter kunne jeg med full kontroll og sylskarpt fokus være iskald foran en olympisk finale. Det blir vanskelig å skjønne at du da bare noen år senere ikke tør å stå i en kø i en dagligvarebutikk"*

1845 Pause med åpen kafé og besøk på stands

1930 Avslutningskonsert med Sigrun Loe Sparboe

2015 Avslutning

Vi takker alle våre sponsorer og samarbeidspartnere



Pensjonistforeningen



Vardobáiki  
sámi guovddás samisk sente



# PÅRØRENDESENTER



Jonas Lies gate 7, Harstad

Åpningstider

Mandag og torsdag

14:00–18:00

Øvrige dager etter avtale  
ring 908 98 788



**LPP**

Verdighet - Omsorg - Løsninger

Vi tilbyr individuell samtale og familiesamtaler for pårørende.

- Pårørendemøteplass
- Pårørendekafe
- Foredrag og undervisning
- Mestringskurs
- Ungt nettverk, unge pårørende
- Støtter pårørende ved møter hos kommune, NAV ol
- Selvhjelpsgrupper pårørende
- organisasjonsstøtte

**Alle pårørende er velkommen**

## Pårørende møteplass

Harstad/Kvæfjord høsten 2023

24/10, 29/11, 13/12 Tema kommer

Tid: Kl 18.00- 20.30 Beverting fra kl 17.30. Fagfolk møter kl 1700-2100



LPP Troms og Finnmark – Postboks 2253, 9497 Harstad  
Tlf. 90 89 87 88 – epost: [lpptromsogfinnmark@lpp.no](mailto:lpptromsogfinnmark@lpp.no)  
Kontor adresse Harstad, Jonas Lies gate 7 vis a vis  
Hålogalandshallen. Ring for å avtale tid.

## NASJONAL RÅDGIVNINGSTELEFON FOR PÅRØRENDE

22 49 19 22

Åpningstider:

Mandag – fredag: 10 – 15

Tirsdag: 11 – 19



Harstad kommune

Attraktivt hele livet

# Rask psykisk helsehjelp

Rask psykisk helsehjelp er et korttidstilbud til deg over 18 år, hvor du kan få rask hjelp med lettere psykiske helseplager

Tilbudet er for innbyggere i Harstad kommune

Du trenger ikke henvisning fra lege og tilbudet er gratis

Tilbudet er ikke egnet for akutte kriser eller alvorlig psykisk lidelser

Dersom du er i pågående behandling eller er henvist til annen psykisk helsehjelp, for eksempel voksenpsykiatrisk poliklinikk (VOP) vil du ikke bli prioritert hos RPH

Ring Heggen helsesenter på telefon: 77027730 så vil du bli satt på ringeliste og vi kontakter deg så snart vi kan.

Heggen helsesenter har telefontid:

Mandag, Tirsdag, Onsdag og Fredag: 08:00-11:30 og 12:00-15:30

Torsdag: 09:00-11:30 og 12:00-15:30

Akutt behov

Ved akutt behov for hjelp kontakt legevakt på nr 116 117 eller ambulans akutteam 77015927

Besøksadresse:

Stikkveien 7



VERDENS DAGEN  
FOR PSYKISK HELSE



## AMBULANT AKUTTTEAM HARSTAD

*Senter for psykisk helse, Sør-Troms*

### Ambulant akutteam

Alle mennesker kan rammes av psykiske påkjenninger som kan være vanskelig å håndtere. Det være seg i forbindelse med sykdom, langvarig stress, rusmiddelbruk, livskriser og lignende. Slike kriser kan gi utslag i angst, depresjon, forvirring/psykoser, selvmordstanker mm.

Ambulant akutteam er tilgjengelig for å gi støtte.

Ambulant akutteam er et akuttpsykiatrisk tilbud til personer i kommunene Harstad, Kvæfjord, Ibestad og Skånland. Vi er et lavterskeltilbud og du trenger ikke henvisning fra lege for å komme i kontakt med oss.

### Hva gjør vi:

- Vurdering av pasientens tilstand med fokus på ressurser.
- Krisesamtaler til personer fra og med fylte 14år.
- Veiledning av pasienter, pårørende og helsepersonell.
- Pasienten selv, pårørende og samarbeidspartnere kan henvende seg direkte til ambulant team.
- Vi har mulighet for å tilby samtaler etter utskrivelse fra sykehus eller lokal døgnetenhet.
- Vi kan tilby samtaler på eller utenfor kontoret, også i hjemmet i løpet av 24 timer etter første henvendelse
- Vi samarbeider med psykiaritjenesten i kommunene, fastleger, helsesøstre, Nav og øvrige hjelpeinstanser.

Vi ønsker å være en brobygger og veileder inn mot hjelpeapparatet samtidig som vi har fokus på pasientens egne ressurser og eget nettverk.

**MANDAG – FREDAG 08.00 – 22.00**

**LØRDAG – SØNDAG 10.00 – 18.00**

**HELLIGDAGER 10.00 – 18.00**

**Tlf 770 15927**



Mental Helse er en medlemsorganisasjon for alle mennesker med psykiske helseproblemer, pårørende og andre interesserte. Gjennom politisk påvirkningsarbeid, folkeopplysning og formidling av brukererfaringer jobber organisasjonen for økt åpenhet, bedre forebygging og behandling av psykiske helseproblemer.

Våre verdier:

- Likeverd
- Åpenhet
- Respekt

Fakta om Mental Helse

Har rundt 7.500 medlemmer  
19 fylkeslag, Lokallag som dekker  
mer enn 300 kommuner

### Lokallagledere

**Harstad:** Eirin S. Johansen

**Kvæfjord:** Viktor Brustad

**Mental Helse Troms og Finnmark:**

**Leder:**

Torhild Ackermann

Mob : 91804807

Mental Helse Troms og Finnmark

Brattliveien 73

9925 Svanvik

tromsogfinnmark@mentalhelse.no


**Organisasjonsrådgiver:**

**Aina Kaupang**

40 03 94 92



**Arbeidslivstelefonen**  
**225 66 700**  
For deg som trenger  
noen å snakke med  
om arbeidslivet



**Hjelpetelefonen**  
**116 123**

Mental Helse Harstad  
Mental Helse Kvæfjord

# Verdensdagen er et samarbeid mellom:

- LPP Troms og Finnmark Landsforeningen for pårørende innen Psykisk Helse
- Mental Helse Harstad
- Mental Helse Kvæfjord
- Aktivitetshuset Harstad kommune
- Stangnes Bo og Rehabilitering
- Enhet for livsmestring Harstad kommune
- Bikuben RBS
- Psykisk helsetjeneste Kvæfjord Kommune
- Senter Psykisk Helse Rus UNN Harstad
- Frisklivsentralen Kvæfjord kommune
- Tjeldsund kommune
- Frivilligsentralen Kvæfjord
- Frivilligsentralen Tjeldsund
- Harstad Kommune
- Helsesøstrene i Harstad
- Harstad Bibliotek
- UiT Campus Harstad
- Voksne for barn
- Ungt Nettverk Harstad
- Stedet Harstad Frelsesarmeen
- Fontenehuset Harstad
- Harstad Folkehøgskole
- Pårørendesentret Nord Harstad
- Andre frivillige og engasjerte



**VERDENSDAGEN**  
FOR PSYKISK HELSE





BIKUBEN – regionalt brukerstyrt senter

Ressursbase for erfaringskompetanse og opplæring

Nordland, Troms og Finnmark



Knutepunkt for Recovery

## Vi styrker bruker- og pårørendestemmen

Bikuben utvikler og tilbyr opplæring innen livsmestring – folkehelse med hovedfokus på psykisk helse og rus

Vi er en arena hvor reflektert livserfaring – pårørendes og brukers erfaringskunnskap overføres til opplæring, trening, metoder og verktøy for mestring og bedring.

Administrasjon og ressursbase

Tlf: 77 09 31 10 [post@bikuben.net](mailto:post@bikuben.net)

Nettside: [www.bikuben.net](http://www.bikuben.net)

Facebook: Bikuben Regionalt

Brukerstyrt senter



Bikuben RBS  
Facebook



Knutepunkt  
recovery



Verdighet - Omsorg - Løsninger

**Nettverk**

**Recovery**

**Empowerment**

**Brukermedvirkning**

**Erfaringskompetanse**

**Pårørendemedvirkning**

**Kompetanseleverandør**