

Hjelp til sjølvhjelp



Sjølvhjelp er ein måte å handtere utfordringar i livet på. Sjølvhjelpsbegrepet byggjer på ideen om at det finnast ressursar i alle menneske som kan aktiverast, gjenerobrast og mobiliserast når vi møter utfordringar som gjer livet vanskeleg. Desse ressursane kan vere vanskelege å få tak på for nokon og då treng ein rettleiing og støtte. Det får du på Smiso.

Endring



Brukarar som kjem til oss har eit ynskje om å handtere konsekvensane av seksuelle overgrep og å snakke med kyndige fagfolk om sine opplevingar. Sjølv om senteret er eit supplement til det ordinære hjelpeapparatet ynskjer brukarane å bli helsemessig betre. Korleis dette skjer er ulikt frå brukar til brukar, men alle er på ein stad i sin endringsprosess.



Å jobbe med endring er ikkje knytt til ein spesifikk behandling eller intervensjon, men referer til arbeidet personen sjølv gjer for å handtere psykologiske og sosiale vanskar og leve eit meningsfullt liv. Arbeidet kan vere individuelt eller handle om sosiale og materielle forhold, og kan skje med eller utan støtte frå profesjonelle. Personen sin eigen innsats er heilt grunnleggjande i endringsprosessen.



I arbeidet med endring ligg ein haldning om at den einkilde kan leve eit tilfredsstillande liv, også med psykisk liding eller anna sjukdom. Ein individuell prosess er personleg, men også avhengig av grunnleggjande forhold som busituasjon, nærmiljø, arbeidsmoglegheiter og sosial tilhøyrsl. I ein endringsorientert praksis ligg fokus på det som er viktig for den einkilde, korleis kriser og problem kan handterast og kva som aukar moglegheit for å oppleve meistring. På sentera kallast ein endringsorientert praksis for hjelp til sjølvhjelp.

Betringslager

- Sjølvhjelp handlar om brukaren sin eigen innsats. Det som skjer i ein endringsprosess, er at personen byggjer opp sitt eige «betringslager». Gjennom støtte og rettleiing frå fagpersonar på senteret, får brukarane ein rekke verktøy, eller «Hjelp til». Alle val og innsatsar ein gjer er med på å «fylle lageret» med kjensle av tilhøyrse, sjølvkjensle, eit nettverk o.l. Når mange av desse faktorane ligg lagra står ein meir stødig i eige liv. Då har ein høg grad av «Sjølvhjelp»

Hjelpeverktøy

Problemstilling	Forklaring	Link
Krisehandtering:	Korleis hjelpe deg sjølv etter belastande hendingar. Eksempel handtering av påtrengande minne.	https://krisepsykologi.no/informasjon/informasjon-og-rad/selvhjelpsmetoder/
Depresjon Søvnproblem Sosial angst Fobisk angst Panikkangst Helseangst	Psykologisk rettleiing med sjølvhjelpsprogram beståande av videoklipp, arbeidsark og app.	https://psykologiskveiledning.com/
Livsendingar	Hesedirektoratet har samla ein rekkje gode kvardagsråd, appar og verktøy som gjer det lettare å få til dei endringane du er ute etter.	https://helsenorge.no/baredu
Tidlege traume	Video som viser korleis traume formar barnehjernen, dei nevrobiologiske konsekvensane.	https://www.rvtsvest.no/korleis-traumer-formar-barnehjernen/
Toleransevindauget	Video som forklarar toleransevindauget.	https://www.rvtsvest.no/traumefeltets-nyttigaste-modell/

Hjelpeverktøy

Problemstilling	Forklaring	Link
Psykisk helse og psykiske lidingar	Informasjon i tekst og video om psykiske lidingar, livsbelastningar mm	https://www.psykologforeningen.no/publikum/informasjonsvideoer
Kognitiv terapi	Inneheld lenker og ressursar om korleis du kan hjelpe deg sjølv til å tenkje annleis om dei situasjonane du møter.	www.kognitiv.no
Følelser kompasset	Vegvisar for å lære om, forstå og jobbe med kjensler.	https://folelserkompasset.no/
Stressmeistring	Livsstyrketrening, ressursar og øvingar.	https://livsstyrketrening.no/ (sjå under ressursar)
		Spotify: Livsstyrketrening
	Oppmerksamt nærvær.	https://www.helsebiblioteket.no
		https://www.mindfulnessnorge.no/Oppmerksomt-narvar.html
		Spotify: Ivar Vehler
	Insight timer app	
Kvardags glede: korleis påverke sin eigen psykiske helse positivt og førebyggje problem ved hjelp av fem grep: ver oppmerksam, ver aktiv, fortsett å lære, knytt band og gje.	https://psykiskhelse.no/hverdagsglede-filmer	

Hjelpeverktøy

Problemstilling	Forklaring	Link
Ernæring	Enkle grep i kvardagslivet kan bidra til å endre korleis kroppen reagerer i møte med belastande situasjonar.	https://www.helsedirektoratet.no
Søvn		https://www.helsedirektoratet.no
		https://www.kognitiv.no/psykisk-helse/ulike-lidelser/sovnproblemer/videobasert-selvhjelp-ved-sovnproblemer/
Fysisk aktivitet		https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravide

Hjelpeverktøy – barn og unge – foreldre og hjelpepersonar

Tema	Forklaring	Link
Ung.no	Sjølvhjelp og informasjon til ungdom 13–20 med spørjeteneste.	https://www.ung.no/psyisk/selvhjelp/
Barn i kriser	Vanlege krisereaksjonar hos barn.	https://krisepsykologi.no/informasjon/barn-og-unge/
	Filmar om korleis hjernen verkar under stress, og om korleis stress og traume kan skade barn sin utvikling, samt kva som kan vere til god hjelp for traumatiserte barn.	https://www.rvtsvest.no/filmar-om-korleis-stress-og-traumer-skadar-barn-si-utvikling/
	Barn og unge som pårørande.	https://ungeparorende.no/
Foreldre support, eller for deg som jobbar med barn og unge	Hjelp til foreldre og omsorgspersonar som ønskjer rettleiing, råd eller tankelufting.	Foreldresupport 116 123 (tast2) https://mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport
	Oppskrifta for hjernens utvikling er ein fem-minuttars lang film meint for alle som omgår barn.	https://www.rvtsvest.no/oppskriften-for-hjernens-utvikling/
	Videoen handlar om reguleringsstøtte, og viser korleis ein kan gå fram ovanfor barn og unge som slit med å kontrollere kjenslene sine. Video om korleis ein kan forklare reguleringsvanskar etter traume for barn.	https://www.rvtsvest.no/traumefeltets-viktigaste-terapi/ https://www.rvtsvest.no/korleis-forklare-reguleringsvanskar-etter-traumer-for-barn/
	Det finnst ikkje vanskelege barn, men det finnst barn som har det vanskeleg. Kva ligg bak åtferda?	https://www.rvtsvest.no/kva-ligg-bak-atferden-til-vanskelege-barn/

Hjelpetelefoner for ulike problemstillinger

Forklaring	Kontakt
Legevakt	Telefon: 116 117
Overgrepsmottaket	Telefon: 116 117 eller 57 72 37 48
Smiso Sogn og Fjordane	Telefon: 57 72 10 70 post@smiso-sf.no https://www.smiso-sf.no/
Hjelpetelefonen for seksuelt misbrukte	Telefon: 800 57 800 https://hfsm.no/
Statens barnehus, avd Førde	Telefon: 55 55 69 00
Politi:	Telefon: 57 72 37 00 post.vest@politiet.no
Krisesenteret i Sogn og Fjordane	Telefon: 57 74 36 00
Mental helse hjelpetelefon	Telefon: 116 123 Chat-teneste: www.sidetmedord.no
Angstringen	Telefon: 22 22 35 30 https://angstringen.no/
Alarmtelefonen for barn og unge	Telefon: 116 111 Frå utlandet: +47954 11 755 SMS: 417 16 111 https://www.116111.no/
Kirkens SOS	Telefon: 22 40 00 40 Chat-teneste: www.soschat.no

Lokale hjelpetiltak

Tjeneste	Forklaring	Kontakt
Frisklivssentralen	Tiltak retta mot korleis ta vare på eigen helse. (kosthald, aktivitet, søvn og uro)	Sjå lysbilde nr 10 for kontaktinformasjon i din kommune.
Frivillighetssentralen	Lokal møteplass med ulike tilbod som er open for alle, enten som frivillig hjelper eller deltakar. Sjå kvar einskild nettside for oversikt.	Sjå lysbilde nr 11 for kontaktinformasjon i din kommune.
Lærings- og meistringssenteret	Deira oppgåve er å gje pasientar opplæring i å mestre eigen kronisk sjukdom. Gruppebasert undervisning der også pårørande og andre grupper som arbeidar med kronisk sjuke får opplæring i sjukdommen.	Tlf 57 83 98 70 Førde (Vie senter) E-post: post@helse-forde.no Samarbeid mellom Førde, Florø, Eid og Lærdal.
Overgrepsmottaket	Dei tilbyr samtale, undersøking, prøvetaking, sporsikring og behandling ved seksuelle overgrep og for dei som har vert utsett for vald i nære relasjonar.	Tlf: 57 72 37 48 Du kan og kontakte overgrepsmottaket på SMS, du vil då bli kontakta på dagtid. måndag-fredag. Tlf: 92 98 87 85
Landsomfattande ideell interesse og brukarorganisasjon for pårørande innan psykisk helse LPP	LPP skal vere ein støttespelar og eit nettverk for pårørande til psykisk sjuke. MØTEPLASSEN: Ein læringsarena for pårørande og fagpersonar innan psykisk helse.	Dei har møteplass på Nordfjordeid. Kjem snart møteplass i Førde og i Sogndal. Eid: LPP v/Astrid Gytri tlf 90138982 E-post: lpp.sfj@lpp.no

Frisklivsentralen:

- Sogndal Kommune: frisklivssentralen.sogn@sogndal.kommune.no Tlf: 95303897/95893641
- Årdal Kommune: frisklivsentralen@ardal.kommune.no Tlf: 90216689
- Kinn Kommune: frisklivsentralen@flora.kommune.no Tlf: 48080557 (Geir Gil)
- Sunnfjord Kommune: frisklivogfrivillig@sunnfjord.kommune.no Tlf: 47688025 (Camilla Søvik) Førde
torill.hukset@sunnfjord.kommune.no Tlf: 90744075 (Torill Hukset) Naustdal
magne.vivelid@sunnfjord.kommune.no Tlf: 97019330 (Magne Vivelid) Gaular
- Stad Kommune: mari.oyen@stad.kommune.no Tlf: 98904720
- Askvoll Kommune: folkehelsekoordinator: TLF: 57734621
- Fjaler Kommune: Tlf: 90705003 (Malene Solheim)
- Gloppen Kommune: post@gloppen.kommune.no Tlf: 57883800
- Hyllestad Kommune: Eiga Facebook side (Hyllestadfrisklivssentral) Tlf: 57789600
- Lærdal Kommune: kristin.munkejord@laerdal.kommune.no Tlf: 90035954 (Kristin Munkejord)
- Stryn Kommune: frisklivsentralen@stryn.kommune.no Tlf: 48890895

Frivillighetsentralen:

- Sogndal Kommune: frivilligsentralen@sogndal.kommune.no Tlf: 99286017
- Stryn Kommune: post@frivilligstryn.no Tlf: 97154722
- Kinn Kommune: Florø: Bente.Nilsen@kinn.kommune.no Tlf: 90222692
Måløy: Frivilligsentral@vagsoy.kommune.no Tlf: 90746471
- Årdal Kommune: frank.eldegard@ardal.kommune.no Tlf: 90843189
- Sunnfjord Kommune: Gaular: mavive@online.no Tlf: 57718219
Naustdal: torill.hukset@sunnfjord.kommune.no Tlf: 90744075
Førde: kari.valle@forde.kommune.no Tlf: 47688025
- Stad Kommune: Eid: post@eid.frivilligsentral.no Tlf: 41460042
Selje: post@selje.frivilligsentral.no Tlf: 95869223
- Askvoll Kommune: astrid.halstensen@askvoll.kommune.no Tlf: 90848627
- Bremanger Kommune: frivilligsentralen@bremanger.kommune.no Tlf: 95989319
- Fjaler Kommune: frivilligsentralen@fjaler.kommune.no Tlf: 57738020
- Gloppen Kommune: post@gloppen.frivilligsentral.no Tlf: 92120505
- Hyllestad Kommune: frivilligsentralen@hyllestad.kommune.no Tlf: 57789500
- Høyanger Kommune: ingrid.helle@hoyanger.kommune.no Tlf: 57712345/99219348
- Luster Kommune: post@luster.frivilligsentral.no Tlf: 45665954
- Lærdal Kommune: post@laerdalfrivilligsentral.no Tlf: 90268834
- Solund Kommune: irene.vaulen@solund.kommune.no Tlf: 41243087