



Hvor kan man søke om hjelp?

1. I det offentlige helsevesen

Fastlege

Alle personer som ifølge folkeregisteret er bosatt i en norsk kommune, har rett til en fastlege. Denne fastlegen vil kunne sette opp en akutt konsultasjon dersom man har behov, og/eller kan også henvise videre til psykolog/psykiater/psykiatriske poliklinikker (såkalt DPS=distriktpsikiatrisk senter)

Legevakt

Alle kommuner i Norge har en legevaktordning for øyeblikkelig helsehjelp hele døgnet. Man ringer **116117** for å komme i kontakt med legevaktsentralen i området der man oppholder seg.

Noen steder (Oslo) finnes det en egen psykiatrisk legevaktstjeneste om kvelden/i helgen.

Kommune og/eller bydel

Her finnes en rekke tilbud om behandling og støtte til personer som har psykiske problemer. Mange kommuner har ansatt psykologer i helse- og omsorgstjenesten, som gir tilbud om kortvarig behandling av lette og moderate psykiske vansker og lidelser. Mange kommuner/bydel har etter hvert opprettet "Oppsøkende Team" og "Rask Psykisk Helsehjelp" (et kommunalt lavterskeltilbud). Tilbudet er gratis, man tar kontakt med kommunen/bydel direkte, eller spør fastlegen.

Psykiatrisk Poliklinikk (DPS), psykiatrisk avdeling på sykehus

Hver psykiatrisk poliklinikk har etter hvert fått et akutt krisetilbud, oftest i form av et ambulant (oppsøkende) akutt-team (telefonnummer finner man på websidene til de respektive sykehus). Her får man raskt en (vurderings-) time og akutt hjelp, oftest uten at man trenger en henvisning fra fastlegen.

Dessuten kan fastlegen også henvise til en slik psykiatrisk poliklinikk for mer langvarig psykologisk/psykiatrisk behandling. Psykiatriske avdelinger på sykehus kan tilby opphold ved en sengepost, dersom krisen er svært akutt og ikke mulig å håndtere med tilnærminger og hjelp mens man er hjemme.

Se også under www.helsenorge.no/psykisk-helse/psykisk-helsehjelp-for-voksne

2. Privatpraktiserende terapeuter

Det finnes også mange psykologer og psykiatere som arbeider "privat", det vil si at de ikke er ansatt ved en offentlig poliklinikk. Flere av disse har en avtale med et Helseforetak dvs "det offentlige", som betyr at man som pasient bare må betale en egenandel til en viss maks-grense. Man trenger henvisning fra sin fastlege. Terapeutene med slike avtaler finner man på denne websiden:

www.helfo.no/pa-vegne-av-pasienten/psykologer-og-legespesialister-med-driftstilskudd

Videre er det mange flere psykologer og psykiatere som arbeider helt privat, men dette betyr at man må betale all behandling selv.

3. Diverse hjelpeinstanser man kan direkte ta kontakt med

Reform

“Mannstelefonen” – 22 34 09 60 / <https://reform.no/tjenester/mannstelefon>

Telefonen er åpen mandag til fredag kl. 17 – 20 (med unntak av offentlige fridager). Mannstelefonen er landets eldste telefontjeneste spesielt rettet mot menn.

ADAM Kirkelig ressurscenter for menn utsatt for overgrep

Tlf: 23 22 79 30 / 474 69724 / <https://ressurscenteret.no/tjenester-og-tilbud/adam>

Skeiv Verden

Nasjonal interesseorganisasjon for LHBTIQ+ personer med minoritetsbakgrunn.

www.skeivverden.no / tlf 950 93 293 eller mail til post@skeivverden.no

Senter for seksuelt misbrukte menn (SSMM, Oslo)

Tlf: 22 42 42 02 (tlf man-fre 12.00-18.00 / landsdekkende: 800 57 000) / <https://ssmm.no>

Nok.sentrene

Nok.Norge er paraply for landets Nok.-sentre. Her arbeider man for likeverdige lavterskeltilbud til utsatte for seksuelle overgrep og pårørende over hele landet, og for at barn, unge og voksne skal ha god kunnskap om kropp, seksualitet og grenser. <https://noknorge.no>

Krisesentrene

Krisesenteret er et tilbud til personer som er utsatt for vold eller overgrep fra en partner, familie eller andre man har et nært forhold til. www.krisesenter.com/finn-ditt-senter

Utsatt mann

Utsatt mann drives av menn som selv ble utsatt for vold og seksuelle overgrep i barndommen og av fagfolk som har lang erfaring i arbeid med overgreps utsatte gutter og menn.

<http://utsattmann.no> – post@utsattmann.no

Mental Helse

Dette er en telefontjeneste, som er gratis og døgnåpen, for alle som trenger noen å snakke med.

Man kan være anonym, og de man snakker med har taushetsplikt.

<https://mentalhelse.no> – hjelpetelefonen 116 123

“Hjelpesiden”

Her finner man under mange forskjellige stikkord linker til informasjonssider og f.e. interesseorganisasjoner, f.e. til overgrep, psykiske lidelser, psykisk vold med mer.

<https://hjelpesiden.no>

Nasjonal faglig retningslinje for kvalitet og kompetanse i overgrepsmottak

Formålet med veilederen er å bidra til et forsvarlig og likeverdig tilbud i alle deler av landet, både rett etter overgrepet og i oppfølgingen. Veilederen skal bidra til at personer som har vært utsatt for seksuelle overgrep og vold i nære relasjoner får nødvendig fysisk og psykisk helsehjelp.

https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/overgrepsmottak/Overgrepsmottak%20-%20veileder%20for%20helsetjenesten.pdf/_attachment/inline/e1769fdf-eb13-44a4-afe4-98554cbe7745:7d8af09a80b5683fdf5c76b6e0f4634212f23a2b/Overgrepsmottak%20-%20veileder%20for%20helsetjenesten.pdf