

## TRENGER HJELP!

«Har du tjenestegjort i internasjonale militære operasjoner eller kanskje kjenner du noen som har gjort det? Vi håper informasjonen i denne brosjyren kan være til hjelp dersom du har behov for hjelp eller råd».

## PSYKISKE HELSETJENESTER

Du kan ta direkte kontakt med avdeling for psykisk helse i kommunen for råd og veiledning eller du kan kontakte fastlegen din.

Fastlegen kan hjelpe deg direkte eller henvise deg videre til behandling i spesialisthelsetjenesten. Denne behandlingen kan skje ved det lokale distriktpsikiatriske senteret (DPS Tynset) eller hos en privatpraktiserende psykolog.

## RUSBEHANDLING

**Psykisk Helsetjeneste** tar imot og behandler alle henvisninger til rus- og avhengighetsbehandling i Tynset kommune.

Du kan henvises fra enten lege, psykolog, NAV DPS og andre, men du kan også ta kontakt selv om du ønsker det.

For direkte kontakt - telefon 62 48 50 00.

Mer informasjon om tjenestene på nett.

## NAV

NAV vil gi hjelp og veiledning i forhold til arbeid, økonomi, og den enkeltes livssituasjon og problemer knyttet til psykisk og fysisk helse. Kontakt ditt lokale NAV kontor.

Se oversikt på [www.tynset.kommune.no](http://www.tynset.kommune.no)

**NAV sin telefontjeneste for veteraner  
Tif 404 61 871**

Her får du profesjonell hjelp av personer med kunnskap om veteraner og skadeproblematikk.

Telefonen er betjent mellom 0900 til 1530. Hvis opptatt eller stengt, send en SMS og du vil bli oppringt.

## Kompetansemiljøet for veteransaker ved NAV Elverum

Kontoret er landsdekkende, har spesialkompetanse på veteransaker og gir bistand i enkeltsaker.

### Kontakt:

Gunn Strand

[gunn.strand@nav.no](mailto:gunn.strand@nav.no) / tf. 907 03 355

Guri Hammervold Johansen

[guri.hammervold.johansen@nav.no](mailto:guri.hammervold.johansen@nav.no) / tf. 997 22 324

Karen Helene Simengård

[karen.helene.simengard@nav.no](mailto:karen.helene.simengard@nav.no) / tf. 404 92 115

## FAMILIEVERNKONTOR

Familievernet kan gi veteranfamilier et tilbud hvis det oppstår samlivs- og relasjonsproblemer.

Familievernets tilbud er gratis, og henvisning er ikke nødvendig. Du kan selv ta kontakt med Tynset familievernkontor: 466 17 150

Du finner mer informasjon på nettet:

[www.bufdir.no/Familie/](http://www.bufdir.no/Familie/)

## KIRKENS SOS

Kirkens SOS er en landsdekkende, døgnåpen krisetelefontjeneste.

**Nødnummeret uansett hvor du bor i landet er 22 40 00 40.**

Kirkens SOS tilbyr krisetjenester gjennom flere kanaler.

For mer informasjon se: [www.kirkens-sos.no/](http://www.kirkens-sos.no/)

## ALTERNATIV TIL VOLD

Alternativ til vold (ATV) er et behandlings- og kompetansesenter på vold, med særlig vekt på vold i nære relasjoner.

Kontoret i Asker og Bærum gir tilbud til hele familien,

- kvinner, menn og barn.

- tilbud til voldsutsatte

- tilbud til voldsutøveren

- sinnemestring

Du trenger ikke henvisning fra fastlegen. Ring direkte til ATV på 22 40 11 10.

For personer som utsettes for vold, er tilbudet gratis.

## FORSVARET

Forsvaret tilbyr ulike typer støtte til soldater, veteraner og deres nærmeste.

Tilbudene er vist på forsvarnets nettsider:

[www.forsvaret.no/veteraner/](http://www.forsvaret.no/veteraner/)

Blant annet:

**Forsvarets grønne linje, et samarbeid mellom Forsvaret og Kirkens SOS.**

**Tif. 800 30 445**

**Forsvarets "åpne dør" for veteranhenvendelser**

**Tif. 800 85 000 (hverdager kl. 8 - 15)**

Kontoret for psykiatri og stressmestring og Nasjonal militærmedisinske poliklinikk.



## HJELP FRA VETERANORGANISASJONER:

### **SIOPS - Skadde i internasjonale operasjoner**

Bistår i oppfølging og veiledning i møtet med det offentlige, juridisk hjelp og eksperthjelp innen økonomiske spørsmål.

**Hjemmeside:** [www.siops.no/](http://www.siops.no/)

**Telefon:** 22 69 56 50

### **NVIO -Norges Veteranforbund for internasjonale operasjoner**

**Kameratstøtte.no** En nettbasert veiledningstjeneste for veteraner og familien. Drives i samarbeid med NVIO og Mental Helse.

### **Kameratstøttetelefonen 800 48 500**

En landsdekkende, døgnbemannet hjelpetelefon hvor du får snakke med en som har tjenestegjort utenlands. Du kan være anonym.



## VED AKUTTE KRISER

### **Legevakt**

Ved akutt krise kan du kontakte Tynset legevakt. De har åpent alle dager hele året.

### **Alvdal Legekontor**

Tilbudet er tilgjengelig hverdager mellom 0830 og 1130.

**Telefon 62 48 91 00**

### **Øyeblikkelig legehjelp 62 48 91 09**

(0830 – 1530)

### **Ettermiddag/kveld/natt:**

(etter kl. 1530)

**Telefon 116 117  
62 48 22 11**

## Viktige telefonnummer

**Brann: 110**  
**Politi: 112**  
**Ambulanse: 113**

### **Når hjelpen kan vente litt:**

**Politi: 02800**



«En tjeneste som har satt viktige spor»

**HJELP  
TIL  
VETERAN**

