

Etnedal kommune:

Helse- og omsorg, psykisk helsearbeid

Tlf: 61 12 13 60

Mob: 957 33 214

Vang kommune:

Psykisk helsearbeid

Tlf: 61 36 85 36

Mob: 906 64 723, 474 36 943, 481 90 126

Vestre Slidre kommune:

Psykisk helsetjeneste

Tlf: 61 34 50 00

Mob: 992 23 982, 991 17 810

Øystre Slidre kommune:

Psykisk helsetjeneste

Tlf: 61 35 25 00

Mob: 957 75 680, 993 98 952, 959 67 990

Nord-Aurdal kommune:

Avdeling for psykisk helsearbeid

Mob: 957 50 433, 918 50 729

Sør-Aurdal kommune:

Psykisk helsearbeid

Mob: 954 38 213, 482 54 285

DPS Gjøvik Poliklinikk Valdres og Døgnerhet Valdres:

Tlf: 61 11 74 50

Sykehuset Innlandet: 06200

Du kan også kontakte:

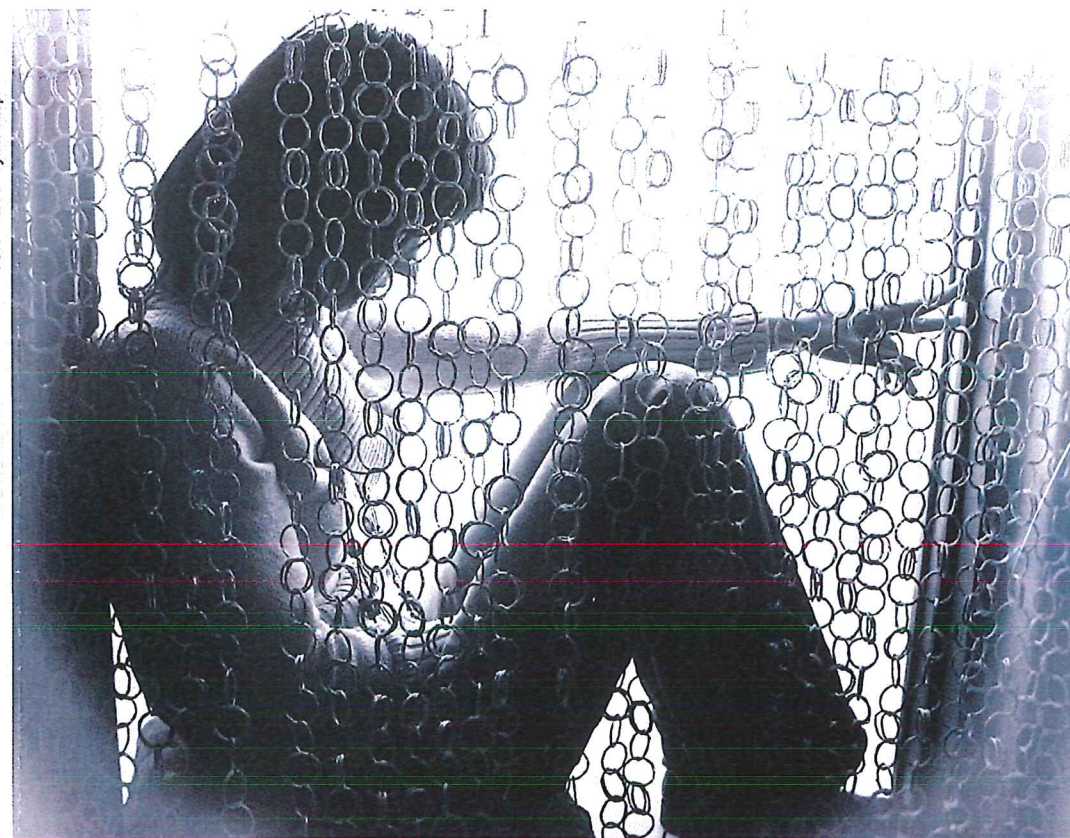
Hanne Grøneng: koordinator for STYRK, samhandling i arbeid for personer med rusrelaterte problem, mob: 952 58 472



**Valdres
Viser Veg**

Samarbeid om
psykisk helse i Valdres

Kreativ Strek - Trykt Alltopi



Nettverksmøte

Opplever du livssituasjonen din som vanskelig,
eller kjenner du andre som har det slik?

Nettverksmøte kan være hjelpen videre.



**Valdres
Viser Veg**

Samarbeid om
psykisk helse i Valdres

Grunnleggende prinsipper for nettverksmøte

Brukerstyring

Du bestemmer:

- Hvem som skal delta
- Tema i møtet, hva som er viktig å snakke om
- Hvor møtet skal være
- Møtelederne kan hjelpe deg med å planlegge møtet

Fokus på styrke, muligheter og ressurser

- Selv om det kan være nødvendig å snakke om problemet er fokuset på styrke og muligheter
- Likeverdighet mellom privat nettverk og fagfolk
- Mulighet for å støtte hverandre i stedet for å motarbeide

Nettverksfokus

- Viktige personer blir invitert
- Det kan være nødvendig med flere møter

"Det er jo bare helt naturlig - at folk møtes og snakker sammen når noen har det vanskelig "

- sagt om nettverksmøte

Nettverksmøte kan

- Gi tidlig hjelp
- Bidra til åpenhet
- Hjelp deg gjennom kriser
- Skape større forståelse for situasjonen din
- Formidle kunnskap
- Mobilisere støtte

Både kommunene og DPS gir tilbud om nettverksmøter. Kommune og DPS kan samarbeide om nettverksmøte

For å få nettverksmøte kan du henvende deg direkte til psykisk helsetjeneste i kommunen du bor eller til fastlegen din. Andre kommunale tjenester kan også formidle kontakt.

Behandling ved DPS krever henvisning fra lege/psykolog.