

## 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.

**Hjelpetelefon** (i Bergen) 905 16 900 for veteran og familie.

**Kameratstøttetelefonen 800 48 500**  
En landsdekkende, døgnbemannet hjelpetelefon hvor du får snakke med en som har tjenestegjort utenlands. Du kan være anonym.

**Veteranenes Hus, Kronstad Hovedgård.**  
Åpent hus hver tirsdag 10-14. Alle veteraner og familie er velkommen.



## VED AKUTTE KRISER

### Legevakt og livskrisehjelpen

Ved akutt krise kan du kontakte Livskrisehjelpen ved Bergen legevakt.

De har åpent alle dager hele året.

**Telefon 55 56 87 54**

Tilbudet er tilgjengelig hverdager mellom 0830 og 2230.

Helg og helligdager fra 1200 til 2030.

Tilbudet er gratis. Du trenger ikke henvisning eller timeavtale.

Legevakten kan kontaktes hele døgnet.

Livskrisehjelpen kan også formidle kontakt til kommunepsykolog, som kan bistå med en grundigere kartlegging, et begrenset samtaletilbud (inntil 5 samtaler) samt viderehenvisning til spesialisthelsetjenesten.

## Viktige telefonnummer

Brann: 110  
Politi: 112  
Ambulanse: 113

Når hjelpen kan vente litt:

Brann: 53 03 00 00  
Politi: 02800  
Legevakt: 116 117



Bilde: Per Arne Juvang / Forsvaret

**HJELP**  
til  
**VETERAN**



BERGEN  
KOMMUNE

## 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 din bydel 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 eller hos en privatpraktiserende psykolog.

## RUSBEHANDLING

**Helse Bergen, Avdeling for rusmedisin (AFR)** tar imot og behandler alle henvisninger til rus- og avhengighetsbehandling for Bergen kommune. Du må ha henvisning fra enten lege, psykolog, sosialtjeneste eller barneverntjenesten.

For direkte kontakt - telefon 55 97 01 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.bergen.kommune.no](http://www.bergen.kommune.no)

**Navs telefontjeneste for veteraner**  
**Tlf 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) / tlf. 907 03 355

Guri Hammervold Johansen  
[guri.hammervold.johansen@nav.no](mailto:guri.hammervold.johansen@nav.no) / tlf. 997 22 324

Karen Helene Simengård  
[karen.helene.simengard@nav.no](mailto:karen.helene.simengard@nav.no) / tlf. 404 92 115

## FAMILIEVERNKONTOR

Familievernnet 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 ditt nærmeste familievernkontor:

**Biskopshavn familievernkontor**  
- dekker Arna, Åsane og Sandviken.  
Telefon 55 25 11 50

**Stiftelsen Bjørgvin familierådgivning**  
- dekker Bergenhus, Fyllingsdalen og Årstad.  
Telefon 55 31 05 42

**Bergen og omland familiekontor**  
- dekker Fana, Ytrebygda og Laksevåg.  
Tlf. 466 19 140.

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 Bergen 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 55 60 31 99.

For personer som har et voldsproblem, og eller som trenger å kontrollere sin aggresjon, koster behandlingen kr 300,- pr time. For behandling i gruppe, koster det kr 2500,-.

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

Blant annet:

**Forsvarets grønne linje, et samarbeid mellom Forsvaret og Kirkens SOS.**  
**Tlf. 800 30 445**

**Forsvarets "åpne dør" for veteranhenvendelser**  
**Tlf. 800 85 000 (hverdager kl 8 - 15)**

Kontoret for psykiatri og stressmestring og Nasjonal militærmedisinske poliklinikk  
Tlf. 23 09 79 30