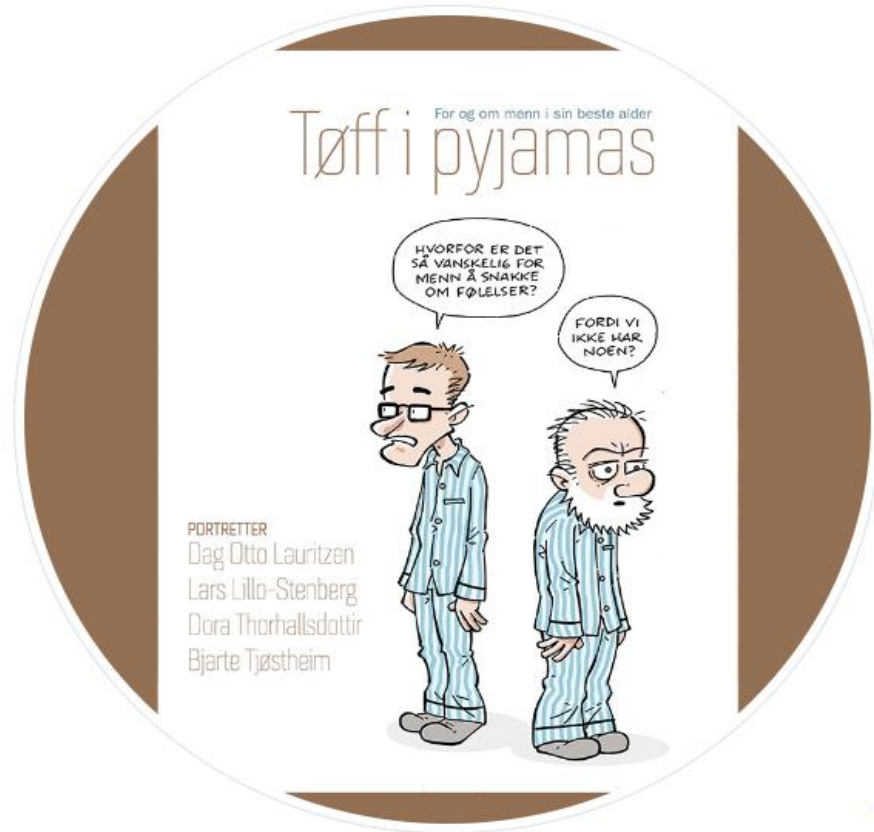




RINGERIKE
KOMMUNE

Selvmondsforebyggende arbeid

Rådgiver Astrid Lundesgaard, helse og omsorg.



[toff_i_pyjamas.pdf](#)

Tøff i pyjamas

- Et magasin for og om menn i sin beste alder



A black and white portrait of Lars Lillo Stenberg, a middle-aged man with long, wavy hair, resting his chin on his hand. He is wearing a dark jacket over a light-colored shirt. The background is a textured, brick-like wall.

Hjernen trenger ikke å være alene

Det ligger mye sorg og alvor i bunnen av de mest kjente sangene til Lars Lillo Stenberg. Å sette enkle ord på dype følelser har vært til god hjelp for ham i hans tyngste stunder i livet.

Tekst: Jan Frantzen / Foto: Erling Slyngstad-Hægeland





Ikke vær redd for
å tråkke i salaten.

Snakk om selvmordstanker.
Det kan redde liv.

6. HVA GJØR JEG HVIS SVARET ER «JA»?

– Lytt, vær der, vis at du setter pris på at de forteller deg dette og at du vil hjelpe så godt du kan. Presiser at dere kanskje trenger mer hjelp. Ring 113 hvis du er livredd. Du kan også ringe legevakt, ambulant team, fastlege, ektefelle, mor, far eller noen andre som kan tenke sammen med dere.

– Vi har et helsevesen som har det formelle ansvaret. Du kan – som medmenneske, venn, kollega eller nabo – gjøre ditt.

Du kan spørre, lytte, være en venn og kontakte hjelp. Du kan vite at det ikke er farlig å spørre. Og så er det helsevesenet som har ansvaret for det som skjer etterpå.

– Det kan gjøre det tryggere å se på det som vårt felles ansvar å hjelpe.

Tiltak hos oss 2023. Vi fortsetter i 2024



- Arbeidsgruppen ledes av ass. Kommuneoverlege
- Info til alle fastleger som tilbys kurs
- 60 ansatte har gjennomført to-dagers kurs
- Stand på kuben i des.
- Bedriftsbesøk
- Inspirasjonsdagene for 74 og 75 åringene

Ikke vent til begeret er fullt!

Snakk om selvmordstanker.
Det kan redde liv.



RVTS





- Besøk av NRK-Tv og radio
- Nettsidene og FB
- Tre filmsnutter med kjente menn
- Politisk sak
- Skriftlig materiell til legekontorer, venterom, legevakta
- Biblioteket; rollup og materiell





RINGERIKE
KOMMUNE

Tilbud til deg som synes at livet er tungt og utfordrende

I mestringsenheten er vi opptatt av å nå ut til flest mulig. Vi har en rekke med tilbud deg som ønsker det.

Rask Psykisk Helsehjelp (RPH) tilbyr behandling for milde til moderate angst, depresjon, begynnende alkohol-/rusproblemer eller søvnproblemer.

Du trenger ikke henvisning fra fastlegen din, tilbudet er gratis og vi har kort ventetid.

Ringerike kommune tilbyr også en del kurs til alle som trenger det, uavhengig av om du har tjeneste hos oss fra før. Kursene er omtalt på kommunens nettesider.

- **Tankeviruskurs**
- **Kurs i mestring av nedstemthet og depresjon (KiD)**
- **Kurs i mestring av belastning (KiB)**
- **Kurs i forebygging og mestring av depresjon for seniorer**
- *"Takk, bare bra."*

Ta kontakt med oss på hverdager mellom kl 10:00 - 12:00

Telefon: 900 28 688.

Eller send en e-post til: rph@ringerike.kommune.no

NB: RPH er ikke det samme som akutthjelp. Ved behov for akutthjelp må du ta kontakt med din fastlege eller den lokale legevakten. **Ringerike legevakt: 116 117.**

Ved akutte alvorlige skader, ulykker eller andre livstruende tilstander- ring **medisinsk nødtelefon 113.**

Noen hjelpetelefoner og støttegrupper der du kan dele tanker og følelser helt anonymt, og få støtte, råd og veiledning.

Fontenehuset Hønefoss
Brutorget 12, 3 510 Hønefoss

- ☐ 32 12 66 10
- ✉ post@fontenehuset.com
- ⌚ Mandag – fredag kl 08:00-15:30



MENTAL HELSE

Mental helse: 116 123

Arbeidslivstelefonen: 225 66 700

Kirkens SOS: 22 40 00 40



Ringerike. Telefon 32 12 65 14

www.helsenorge.no/selvordstanker

H E L S E
n o r g e

Alarmtelefonen for barn og unge: 116 111

Kors på halsen (drevet av Røde kors) 800 333 2

Takk for oppmerksomheten!



RINGERIKE
KOMMUNE