

15.01.2021

Lavterskeltilbud innen rus og psykisk helse i Kristiansand



Kristiansand
kommune

Oversikt over lavterskeltilbud innen rus og psykisk helse i Kristiansand

Dette er gratis tilbud hvor du ikke trenger henvisning for å delta eller få hjelp.

Du kan selv henvende deg til de ulike tiltakene ved å bruke kontaktinformasjonen til høyre.

TILTAK	MÅLGRUPPE	INFORMASJON OM TILBUDET	KONTAKTINFO
A-Larm Bruker og pårørendeorganisasjon - Agder Tangen 11b, 2. etasje	Brukere og pårørende innen rusfeltet. Egne grupper for pårørende, brukere, unge voksne, ungdommer og foreldregruppe.	Vi følger Helsedirektoratet og lokale tiltak ang smittesituasjonen fortløpende. Flere tilbud foregår ute i friluft hvor vi kan holde avstand. Mindre grupper og Drop-In samtaler avholdes på Tangen 11b, 2 etasje. Vi bruker også digitale løsninger. Følg med på vår FB-side hvor vi annonserer alle våre tilbud fortløpende. Gruppelederne kan nås på telefon «nesten» hele døgnet. Ikke nøl med å ta kontakt hvis du ønsker en samtale, eller delta i noen av våre tilbud.	Unni Stålesen, regionleder Telefon: 474 51 604 unni@a-larm.no Nettside: https://a-larm.no/ A-larm på Facebook
ATROP Støtte- og ettervernssenter	Mennesker med sammensatte utfordringer	Vi har samtaler på telefon og Teams, og vi har åpent for individuelle turer med brukere som har behov for dette, men da med god avstand. ATROP og arbeidstreningskafeen Kafe Leons Hjerterom på Nodeland har stengt frem til 19. januar.	Jorun M. Kveldro Telefon: 997 98 998 post@atrop.no Nettside: atrop.no
Blå Kors Møteplassen, Gyldenløves gate 54. BK Posebyen Frivilligsentral	De som har behov	Vi følger Helsedirektoratet og kommunens retningslinjer. Våre åpne møteplasser er fortsatt stengt, men vi har åpnet opp for en-til-en-aktivitet og aktivitet i gruppe (for mennesker som ikke befinner seg i risikogrupper). Vi har tilbud om Telefonvenn for alle som ønsker å benytte seg av dette (da vil man få en fast Tidgiver (frivillig) å snakke med om hverdagslige ting). Ellers følger vi opp enkeltmennesker og bistår med ulike oppdrag fra de ulike virksomhetene og vår Småjobbsentral. -Kulturell Fritid (integrere innvandrere) med Kreativ gruppe, språkkafé og leksehjelp, mandager fra kl. 16-18.	Telefon sentralbord: 38 02 02 73 Benedikte Sofie Rom Abrahamsen, Virksomhetsleder Telefon: 936 57 516. Hjemmeside: www.blakorskrs.no Facebook: Blå Kors Kristiansand

15.01.2021

Lavterskeltilbud innen rus og psykisk helse i Kristiansand

BK forts.		-Blå Dilten (lavterskel turgruppe i sentrum med kaffi og enkel bevertning etter tur). Kl.11-13. Oppmøte Blå Kors, Gyldenløves gt.54. For mer informasjon, se kontaktinfo.	
DNT (Totalen) Festningsgata 9	Alle er velkomne!	Edru Livsstil i Totalen har ikke åpent hus inntil videre på grunn av smittefaren. Vi deler ut matposer i døra hver fredag kl 18 - 20	Anne Gerd Væting Sunde Telefon: 907 53 562 a_sunde50@yahoo.com
Filadelfia Servicekontakten: Kjører ut med mat til mennesker med spesielle behov. Q 42, Dronningensgate 87	De som har behov	Matutdeling onsdag kl. 10.30 -11.15 i hjørnebygget ved Q42. Matposer blir utdelt ved inngangsdøren. Utkjøring av matposer ved avtale. Sosial samlingsstund med vaffel og kaffe fortsatt stengt.	Daniel Steinsland Telefon: 38 02 34 00 E-post: servicekontakten@filakrs.no Nettside: www.filakrs.no
Frelsesarméen Velferdssenteret Marvika 122	Personer med rusproblemer og andre vanskeligstilte	Matutdeling tirsdag kl. 10 – 13.	Kari Klingsheim Telefon: 959 70 941 kari.klingsheim@frelsesarmeen.no
FriMat Hånes Hånes frikirke Hånesveien 101	Faste familier og de som har meldt behov.	Fortsetter utlevering mandager mellom kl. 17 og 18. Har satt inn ekstra hygienetiltak. Felles mat og sosialt samvær/samtaler er midlertidig stanset	Stian Hansen stianha84@gmail.com
FriMat Randesund Randesund Frikirke (dekker området Søm-Randesund) Strømmeveien 49	Enkeltpersoner og familier i nærområdet som har behov for hjelp i hverdagen, og som gjerne faller litt utenfor «offentlige hjelpetiltak».	Vi leverer fortsatt mat på mandager. Fokus på håndhygiene. Maten settes utenfor dør til beboer, før vi ringer på og trekker oss unna. Dvs ikke nærkontakt med de som benytter tilbudet.	Helge Skeie E-post: helske@online.no Telefon: 979 94 227
FriMat Søgne	De som har behov.	Vi har matutdeling ute hver mandag kl. 18.00 - 18.30.	Gunn Sandrib Jenssen Telefon: 454 52 099
Hjelp oss å hjelpe, Vest-Agder Kristian IV gate 67	De som har behov	Butikken/lokalet er åpent onsdag og fredag fra kl. 11.00-15.00. Vi deler ut matkasser til trengende som tar kontakt via melding, e-post, og telefon. Vi har fått tillatelse å dra ut i sentrum og dele ut ferdig smurte matpakker og drikke.	Elisabeth Thorsen Telefon: 901 95 905 E-post: elith2@online.no Facebook: Hjelp oss å hjelpe Vest-Agder.

15.01.2021

Lavterskeltilbud innen rus og psykisk helse i Kristiansand

Kirkens bymisjon Enter Fritid Arbeid/arbeidstrening Gatejuristen Portalen	Mennesker innenfor rus- og rehabiliteringstilbudene våre Rusavhengige og tidligere rusavhengige Mennesker i aktiv rus som ønsker en endring	All gruppeaktivitet innendørs er utsatt. Fortsetter med noen utendørsaktiviteter. Kaféen og Portalen er stengt. Noen aktiviteter er åpne, men nå med nye smitteverntiltak. Ungdomskaféen Kudos er åpen mens aktivitetene er avlyst. Batteriet har kontakt på telefon og nett. Gatejuristen kan nås på telefon. Arbeidstrening står foreløpig på vent. Kan fortsatt treffe folk ute.	Lise Gundell Kristensen Telefon: 957 28 605 E-post: post@skbk.no Nett: kirkensbymisjon.no Julia Gudehus Telefon: 483 48 784 E-post: post@skbk.no _Nett: kirkensbymisjon.no Gatejuristen telefon: 941 41 765 Portalen: Wenche Rønning tlf.950 58 717
Kristiansand kommune Drop-in for pårørende Aquarama Tangen 8, 1. etasje	Tilbud for alle pårørende over 18 år, uavhengig hvem man er pårørende til.	Åpent torsdager kl. 10 - 15. For mer info: https://www.kristiansand.kommune.no/navigasjon/helse-velferd-og-omsorg/rus-og-psykisk-helse/parorende/	Nina Tanggaard Lomeland Pårørendekontakt Telefon: 481 50 522
Kristiansand kommune Drop-in Gyldenløves gate 23, 1. etasje	Lavterskeltilbud for voksne over 25 år.	Drop-in er åpent mandag til torsdag fra kl. 9-15. Tirsdag kl. 11-15. Telefontid alle hverdager kl. 09.00-15.00 Her finner du info om drop-in på kommunens nettside .	Telefon: 464 41 173 E-post: post.lavterskel.livsmestring@kristiansand.kommune.no
Kristiansand kommune Feltsykepleien Elvegata 4 ----- Songdalen: Kaféen til Atrop på Nodeland ----- Søgne: Basen på Stauslandsveien 120 A.	Lavterskel helsetilbud til narkotikabrukere i Kristiansand kommune. ----- -----	Tilgjengelig på telefon kl. 08.00-15.30 alle hverdager. Feltsykepleiens lokaler er åpne fra kl. 13.00-15.00 alle hverdager. Utdeling av brukerutstyr. Fortsetter å gå oppsøkende på gata. ----- Utdeling av brukerutstyr i regi av Livsmestring, Kristiansand kommune: Hver torsdag kl. 18-19 i kaféen til Atrop på Nodeland. ----- Utdeling av brukerutstyr i regi av Livsmestring, Kristiansand kommune: Alle hverdager kl. 08 – 21.	Chriss Voll Telefon: 950 38 803 ----- Vakttelefon Mestringsteamet Nordvest, Midtheilia: 948 19 278. ----- Siden dette er basen for den ambulerende tjenesten, kan det være lurt å sjekke at det er folk inne. Telefon: 416 00 209.
Kristiansand kommune Hasjavvenning Adresse: Tollbodgata 22, 3. etasje	Unge mellom 18-30 år, som ønsker hjelp til å slutte med cannabis (hasj og marihuana).	Tilgjengelig på telefon fra kl. 08.30-15.00 alle hverdager. Samtaler på kontoret etter avtale.	Madelene Skårdal Telefon: 906 02 964
Kristiansand kommune Lavterskel for ungdom	Tilbud for ungdom mellom 16 -25 år som	Vi er tilgjengelige på telefon fra kl. 08.30-15.00 alle hverdager. Samtaler på kontoret etter avtale.	Telefon: 947 90 627

15.01.2021

Lavterskeltilbud innen rus og psykisk helse i Kristiansand

Adresse: Tollbodgata 22, 3. etasje	har utfordringer knyttet til rus, psykisk helse eller er i en vanskelig sosial situasjon. Foreldre kan også ta kontakt.		
Kristiansand kommune Rusteam	Teamet kan gå inn i rusrelaterte saker, gjeldende brukere med opphold i kommunen, hvor tilhørigheten til andre kommunale instanser/Nav ikke er på plass.	Rusteamet har telefonoppfølging, og kan rykke ut ved akutt behov og for oppfølging. Vi er tilgjengelige hverdager mellom 08.00 og 15.30. Du kan treffe oss for veiledning på sak, innenfor vårt felt, hver dag mellom kl. 09.00 og 10.00.	Caroline Rosenberg. Telefon: 958 52 173 Kjøita 17, 4. etasje Silje Kjørmo Wilhelmsen. Telefon: 907 08 495 Kjøita 17, 4. etasje Per Willy Ormestad. Telefon: 468 01 523 Tollbodgata 22, 3. etasje
Kristiansand kommune Energiverket Adresse: Tangen 11, Kristiansand	For deg som har utfordringer med psykisk helse og rus.	Energiverket er nå delvis og kontrollert gjenåpnet. Kafe Påfyll er åpent mandag kl. 10.00 – 14.30, tirsdag kl. 11.00 – 15.00 og onsdag kl. 10.00 – 14.30 Kafeen har en begrensning på 20 plasser. Det kan derfor skje at lokalet er fullt og vi ikke kan ta imot flere gjester. Vi har også åpne tilbud med treningsgrupper og ulike turgrupper. Ta kontakt for nærmere informasjon.	Telefon: 414 94 585 Facebook: https://www.facebook.com/Energiverket-238167936231045/?ref=bookmarks
LMS Kristiansand Landsforeningen mot stoffmisbruk (Nytt navn: Ivareta)	Rusavhengige og deres pårørende	Møter hver første mandag i måneden i lokalene til "Totalen" i Festningsgata kl. 19 – 21. Kan nås på telefon.	Christian Fjellestad Telefon: 977 51 517 christian.fjellestad@gmail.com Nettside: https://www.ivareta.no/om-ivareta/lokalt/ https://www.ivareta.no/
LPP Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse	Pårørende innen psykisk helse	Kontoret er midlertidig stengt. Ta kontakt på telefon eller e-post.	Borghild Spiten Mathiesen Telefon: 419 35 706 borghild58@hotmail.com
Mental Helse	Mennesker som ønsker en samtale om livet og samtidig vil være med å bidra til egen og andres personlige vekst.	Vi har for tiden kjøkkenpraten på nett på grunn av smittevern. Vi benytter zoom-møter som det ligger lenke til på vår nettside på Facebook. Lenken blir også delt på ROM-Agders Facebook profil.	Kurt Laursen Telefon: 992 95 807 kristiansand@mentalhelse.no Nettside: https://www.rom-agder.no/m-kjokkenpraten

15.01.2021

Lavterskeltilbud innen rus og psykisk helse i Kristiansand

proLAR Nett Rådhusveien 26, Tangvall , Søgne	Forbund for folk i LAR (Legemiddelassistert rehabilitering)	Kontoret er åpent alle hverdager. På grunn av covid-19, må alle som ønsker å besøke oss, gjøre avtale. Vi er fleksible og kan ta imot på ettermiddager/kveld ved behov. Avtale om besøk gjøres til vår e-post: post@prolar.no eller på telefon 413 07 039. Vi ønsker velkommen til vår nye drop-in hepatitt C-klinikk i Kristiansand. Tilbudet gjelder for hele Agder. Vi tilbyr test, fibroscan og behandling: Test for hepatitt C tar 60 min. Ved positiv prøve, tar vi en elastografiundersøkelse (fibroscan). Dersom du trenger behandling, sørger vi også for at du får resept. Ansvarlig lege som foreskriver medisin er Olav Dalgård, professor og overlege ved Ahus. Brukere som trenger mer info om hepatitt C, anbefales å besøke vår nettside www.hepc.no . Tilbudet gjelder frem til 1. april. Alt er gratis.. Følg med på vår nasjonale facebook- side (proLAR Nett) for informasjon om vår organisasjon.	Ida Kristine Olsen Telefon: 948 88 929 ida@prolar.no Ronny Bjørnstad: Telefon: 413 07 039 ronny@prolar.no Facebook: proLAR Nett
RIO Rusmisbrukernes interesseorganisasjon	Alle rusbrukere	Vi tar imot alle henvendelser og forsøker å møte både brukere og pårørende så godt vi kan på telefon eller Messenger.	Bente Karlsen Røstad bente.rostad@rio.no Telefon: 416 65 485 Nettside: rio.no
ROM-AGDER Råd og muligheter	Brukerstyrt kompetansesenter på psykisk helse- og avhengighetsfeltet	Kontoret er åpent alle hverdager. Tilbyr samtaler på nettplattformen Zoom. Kurdisk samtale. Gruppeleder Khunche Mohamedi Onsdager fra kl. 11.00 - 12.30 Fredager fra kl.11.00 - 12.00. Tilbudet med nettsamtale og miniseminar vil bli vurdert etter behov, og evt. utvidet. Vi undersøker om det er behov for psykologisk førstehjelp for barna.	Khunche Mohamedi Telefon: 915 99 466 post@rom-agder.no Nettside: http://www.rom-agder.no/ Facebook: ROM-Agder
Røde Kors	Personer med små og store utfordringer i hverdagen, som ønsker å delta i en aktivitet med praktiske arbeidsoppgaver.	Pusterom på Bragdøya møtes hver torsdag kl. 10-14. Aktiviteten foregår på Bragdøya. Her gjennomføres det forefallende arbeid i godt samarbeid med andre. Oppmøte på Røde Kors-huset og felles transport til Bragdøya.	Frida Apelseth Telefon: 22 05 40 00 (sentralbord) e-post: kristiansand@redcross.no
Sammensenteret Festningsgata 6	For mennesker med utfordringer knyttet til rus og psykisk helse	Åpent med smittevernsbegrensninger: maks 10 personer i lokalet til enhver tid.	Sunniva Solheim Daglig leder Epost: sunniva.solheim@iogt.no

15.01.2021

Lavterskeltilbud innen rus og psykisk helse i Kristiansand

		Mandag til fredag kl. 11 - 14 Varmmat, rundstykker og noe godt til kaffen Matposeutdeling torsdager kl. 12 - 14	Telefon: 472 82 649
Shalam Dronningensgate 72 Hjørnet Dronningensgate/Elvegata	De som har behov	Mandag - fredag, kl. 10 – 14. Utdeling av nistepakke i Shalamkaféen. Varm mat fredag. Butikken åpen mandag til fredag kl. 10-17. Lørdag kl. 11-16.	Vidar Gundersen E-post: vidar@shalam.no
Songdalen frivilligsentral	Sosial møteplass i lokalmiljøet. Tilbud også for personer med utfordringer i livet.	Tilbud om frokost inne kl. 09.00 - 10.00 hver torsdag. Smitteverntiltak blir fulgt med god hygiene og god avstand. Maten blir servert ferdig påsmurt.	Aud Urdal Telefon: 948 80 903 E-post: frivillig@songdalenfs.no
Søgne frivilligsentral Tangvall bibliotek	Sosial møteplass, også for mennesker med ulike utfordringer	Kjøkkenpraten foregår hver mandag fra kl. 11 til 13 på Søgne seniorsenter, Kleplandsveien 15. Kjøkkenpraten er for mennesker som ønsker å komme sammen og utveksle erfaring om psykisk helse. Det er åpent for alle, både unge og eldre.	Telefon: 482 95 812 E-post: post@sogne.frivilligsentral.no Nettside: https://sogne.frivilligsentral.no/
Wayback	Mennesker som soner og snart skal løslates – eller nylig har blitt løslatt – og har bestemt seg for at de vil leve et liv uten rusmisbruk og kriminalitet.	Kontoret er åpent alle hverdager fra kl. 09.00- 15.00. Muligheter for drop-in eller timebestilling av samtaler. Følger smittevernreglene. Har noen aktiviteter for medlemmene. Wayback har en egen nettside for medlemmer, hvor vi tilbyr telefonsamtaler, hjelp med kjøring og handling. Ber også fengslene om å gi telefonnummer til innsatte som løslates. Dersom man ikke er i isolasjon/karantene, kan Otto Pedersen eller en frivillig hente og bringe medlemmer til formål som lege/apotek eller annet viktig.	Otto Pedersen Telefon: 993 44 341 otto.pedersen@wayback.no