

## 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».

## RUS- og PSYKISKE HELSETJENESTER

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

For direkte kontakt – telefon 624 96500/ 474 76 118/ 476 98 483.

Mer informasjon om tjenestene på nett

<https://www.tolga.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-sosiale-tjenester-og-barnevern/helse/rus-og-psykisk-helsetjenesten/>

## 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, NAV i Nord-Østerdal  
Se oversikt på [nav.no](http://nav.no)

### NAV sin 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 finner mer informasjon på nettet:

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

## KRISESENTER

Krisesentertilbud er et tilgjengelig lavterskeltilbud for personer utsatt for vold i nære relasjoner. Målgruppen for krisesentertilbudet er kvinner, menn og barn som er utsatt for vold eller trusler om vold i nære relasjoner. I Tolga kommune har vi avtale med og bruker Gudbrandsdal krisesenter telefon: 61279220 / 41481220. Nettside: <https://gudbrandsdal-krisesenter.no/>

Døgnåpent – gratis -alle dager

## 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.**  
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.



## KIRKENS SOS

Kirkens SOS er en landsdekkende, døgnåpent 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/)

## 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 (etter kl 15.30)**

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

**Telefon: 116117**

### **Tolga Legekantor**

Hverdager mellom 0800 og 1530.

**Telefon 62 49 65 01**

## Viktige telefonnummer

**Brann: 110**

**Politi: 112**

**Ambulanse: 113**

**Når hjelpen kan vente litt:**

**Politi: 02800**