



Noen & snakke med

# Et samhandlingsprosjekt mellom



TØNSBERG  
KOMMUNE  
– der barn ler



SYKEHUSET I VESTFOLD



Helsefelleskapet i Vestfold



Helsedirektoratet



**UNG Arena+**

# Oppdraget

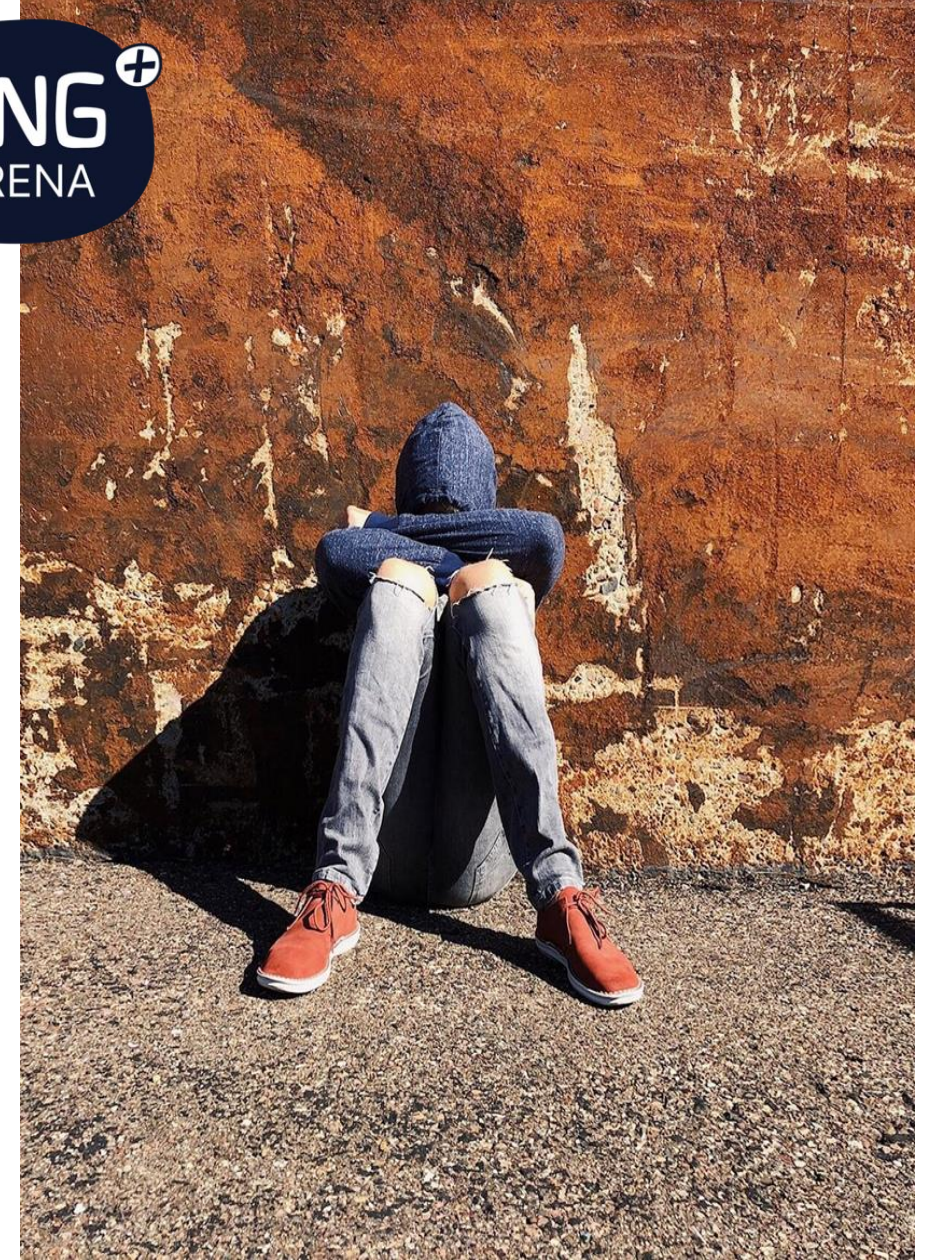
Utvikle og pilotere en modell som **integrerer** kommunale tjenester, spesialisthelsetjenester og evt. andre velferdstjenester og frivillige i et felles lavterskeltilbud for unge / unge voksne (13-25 år) med behov for rask hjelp og/eller med risiko for å utvikle psykososiale problemer og som ikke søker til de ordinære tjenestene.

Premisser:

1. «Utvidet Ung Arena modell» – Bygge på kunnskapsgrunnlag fra Orygen (Australia) og rammeverket til World Economic Forum.

1. Brukermedvirkning
2. Lavterskel. Rask, lett og gratis tilgang
3. Anonymitet
4. Samarbeid med frivillige
5. Samlokalisering – integrerte tjenester
6. Ung til ung/erfaringskonsulenter
7. Ungdomsvennlige tjenester
8. Helsefremmende og forebyggende tilnærminger Tidlig intervensjon

1. Tjenesten skal utformes i **fellesskap** med de unge; de skal ha en sentral plass både i utformingen av tjenestene og i gjennomføringen av tjenestene.



# Hvordan jobber vi?

## SAMSKAPING

### Samskaping med ungdommen

- Ungdomspanel (19 unge 15 – 23 år)
- Lukket gruppe på Messenger
- Fire ungdomsmedarbeidere i prosjektgruppa
- Ungdomsredaksjon for info og SOME
- Ungdomsråd



Ungdomspanelet i arbeid



Samskappingskonferanse 7. mars 2022

> 70 deltakere fra ulike sektorer



Tre fokusområder:



Eksempler på aktører:

#### HELSEFAGLIGE SPESIALISTER

##### Pluss Team

Psykolog  
 Psykiater  
 Terapeuter  
 Husøy psykisk helse og ambulerer  
 TIPS

#### TVERRFAGLIGE OG TVERRSEKTORIELLE TJENESTER

Oppsøkende team  
 Helsestasjon for unge  
 Utakontakt / LOS  
 Sosionom  
 Forebyggende barnevern  
 Psykolog  
 Psykiatrisk sykepleier  
 Rusmiddelkonsulent

#### ANSATTE & FRIVILLIGE

Erfaringskonsulenter  
 Frivillighetskoordinator  
 Ungdomscoordinator  
 Utakontakt og LOS  
 Forebyggende barneverntjenester  
 Minoritetsrådgiver  
 NAV Ung (Driftuset)

Mental Helse (Headspace)?  
 Spiseforstyrrelsesforeningen

# Åpnet for drift / pilotering onsdag 6.mars kl. 12.30



## Åpningstid:

Mandag og torsdag: kl. 12.30 – 20.00

Tirsdag og onsdag: 12.30 – 18.00

Fredag: 12.30 – 16.00

## Kontakt

Telefon. 94983578

Epost: [ungarena.pluss@tonsberg.kommune.no](mailto:ungarena.pluss@tonsberg.kommune.no)

Adresse: Prestegaten 3. 3126 Tønsberg



# En dør inn til hjelpeapparatet

## Mandager:

- Sorggrupper kl. 18.15
- Mindfulness kl. 18.15

## Tirsdager: Helsestasjon for ungdom

- Samtalegruppe for unge pårørende kl. 16.00-17.30
- Aktivitet/kurskveld kl.18.15 – i samarbeid med UIT

## Onsdager: Helsestasjon for ungdom

- Temakvelder, ung livsmestring kl. 18.15

## Torsdager:

- Samtalegrupper til ungdom og pårørende kl. 18.15 – i samarbeid med spiseforstyrrelsesforeningen





## Har noen i familien din det vanskelig psykisk eller med rus?

### Trenger du å prate om det?

Da er du velkommen til "Unge pårørende". En samtalegruppe for unge mellom **16 og 21 år** som er i familie med noen som har det vanskelig psykisk eller med rus.

**Tirsdager**  
16:00-17:30

**Conradis gate 8,**  
3. etasje

**Meld deg på** ved å kontakte  
Sarina Kristiansen  
tlf: **48276930**



## Ønsker du å være med i en bokklubb?

### Da er Bokklubben for deg!

Liker du å lese, og har lyst til å **snakke med andre** om det du har lest? Eller trenger du tips til nye bøker?

Bli med i Bokklubben, da vel! Den **første tirsdagen i måneden** møtes vi for å **diskutere bøker, lese og ha det hyggelig sammen**. Helt gratis!



**Hver første tirsdag i måneden**  
Kl. 18:15-19:30  
Oppstart: 5. nov

**Conradis gate 8,**  
Kafé no. 8

**Meld deg på** gjennom QR-koden  
Du kan melde deg på i hele perioden



## Liker du å ta bilder og vil teste mindfulness?

### Bli med på mindful foto!

Kurset er for deg mellom **13 og 25 år** som er nysgjerrig på deg selv, og som ønsker å lære teknikker for å håndtere egne følelser, tanker og reaksjoner med **foto og meditasjon som verktøy**. Du vil også få kunnskap om foto. Vi bruker mobiltelefonen til å ta bilder, og det er ingen krav til utstyr eller erfaring med foto fra før. Alle får et **innrammet bilde** på slutten av kurset.

**Mandager**  
17:00-19:00  
(over 4 uker)

**Conradis gate 8,**  
1. etasje

**Meld deg på** ved å kontakte Liv Heidi på SMS eller ringe tlf: **94983578**



**Oppstart: 14. oktober**

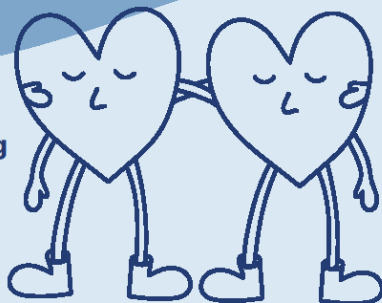




## Har du et anstrengt forhold til mat, kropp eller vekt?

Spiseforstyrrelsesforeningen (SPISFO) i Vestfold har **samtalegruppe for unge** der du kan møte andre med lignende tanker, følelser og utfordringer.

Her kan du dele erfaringer, gi og få håp og støtte, og ikke minst føle at det er noen som forstår deg.  
**Du er ikke alene!**



**Annenhver torsdag  
18:15-20:00**

**Kafé no. 8,  
Conradis gate 8**

**For mer informasjon og påmelding** kontakt rådgiver Lise Ramberg på tlf: **926 10 831** / e-post: **Lise.Ramberg@spisfo.no** eller rådgiver Nemi B. Mork på tlf: **457 40 885** / e-post: **Nemi@spisfo.no**

## Snakk med andre som også er i sorg

**“Det beste med å gå i sorggruppe er å treffe noen i samme situasjon”** - Gutt, 16 år

Du er velkommen til **“Sorgstøttegruppe for ungdom”**. En samtalegruppe for ungdom mellom **13 og 25 år** som har mistet nære for kort eller lengre tid siden.

Oppstart: 30. september.

**Mandager  
kl. 18:15**

**Conradis gate 8,  
1. etasje**

Ca. hver andre uke

**Meld deg på** ved å kontakte Ole Hafell på tlf: **93401955** eller e-post: **oh422@kirken.no**



## Er du lei av å føle at du alltid må prestere?

**Mindfulness** handler om å bare **være, her og nå**.

Du kan **slippe tak** i hverdagens stress og mas, og trenger ikke å fokusere på annet enn deg selv.

Sammen tester vi ut **enkle meditasjonsøvelser** hvor du kan bli mer kjent med deg selv.

Hos oss er du god nok som du er!

**For unge fra 13-25 år.**

**Mindfulness**

**Mandager  
kl. 18:15**

**Oppstart: 16.09.**

Tilbudet er gratis og drop-in. Du trenger ikke spesielle klær eller utstyr.

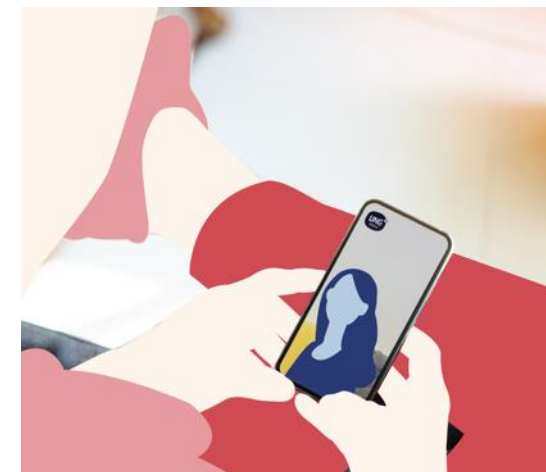
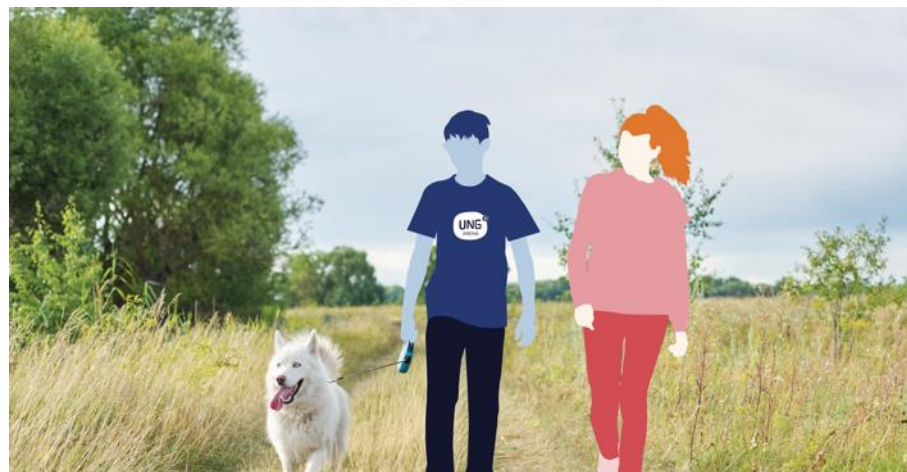






# UNG ARENA

Vi er der ungdom er  
og møter dem slik de  
ønsker å bli møtt.



**Takk for oppmerksomheten!**