



Larvik
kommune

Larvikshjelpa

“et ønske om å gi hjelp som hjelper”

Presentasjon av Larvikshjelpa for Hovedutvalget for Helse, Omsorg og mestring 04.06.25.

Har du hørt om Larvikshjelpa?

Det er mange veier til å få det bedre i livet når du har det vanskelig.

Larvikshjelpa er et tilbud for voksne over 18 år.

Skann QR-koden eller gå til
larvik.kommune.no for mer
informasjon



Hjelp som
hjelper, uten
henvisninger

Nå blir det enklere å få hjelp

Larvikshjelpa er Larvik kommunes nye navn på tilbud for innbyggere som strever med psykisk helse og avhengighet. – Du trenger ikke henvisning fra lege, du kan ta direkte kontakt med OSS.



Gjengen i Larvikshjelpa er samlet. Fra mandag 3. februar kan du ta kontakt med dem på både telefon og skjema.

– Larvikshjelpa er til for deg som strever i livet ditt. Det er et tilbud for alle innbyggere over 18 år, og du trenger ikke henvisning for å ta kontakt med oss. Vi vet at motivasjon for endring ofte er større når innbyggerne selv ber om hjelp, forteller Ingebjørg Anvik Johansen.

Larvikshjelpa

Larvikshjelpa er et tilbud innen psykisk helse og avhengighet for voksne over 18 år.



Hjelp som hjelper, uten henvisninger

Det er mange veier til å få det bedre i livet når du har det vanskelig. Se våre tilbud om det er noe som kan passe for deg.

Om Larvikshjelpa

Kontakt oss

Dette kan du gjøre selv

For deg som vil komme i gang med en endring

Frisklivssentralen

Hjelp til å endre levevaner

Andre tilbud

Kurs

Kurs som du kan delta på

Pårørendesenteret

Veiledning, informasjon og kurs til pårørende

Aktiviteter

Aktiviteter som du kan delta på

Broen

Ettervernstilbud for tidligere rusavhengige

Akutt hjelp

Akutt hjelp utenom fastlegens åpningstid

Huset Larvik

Rusfritt lavterskeltilbud og et sosialt

Tjenesteguiden

Guide til helsetjenester og støtte

Ung Arena

Psykisk helsetilbud til unge mellom 13

VERKET

En arena for læring, mestring og tilhørighet.

Hvorfor Larvikshjelpa?

Det er behov for et faglig
paradigmeskifte i tjenestene → hjelp
som hjelper

Folk trenger å bli møtt på en annen
måte

Ikke en bærekraftig tjeneste nå eller i
fremtiden

Stort trykk på alle avdelinger og
ansatte

Lang ventetid i våre helsetjenester

Unødvendige byråkratiske prosesser



En dør inn

Mottaksteam ringer raskt opp etter henvendelse, innen få dager.

Fordeles til aktuelt tilbud innen 2-3 uker.



Larvik
kommune

[Forsiden](#) / [Helse og mestring](#) / [Psykisk helse og avhengighet](#) / [Larvikshjelpa](#) /

Kontakt Larvikshjelpa

Slik kommer du i kontakt med oss.

Ta kontakt med oss på telefon 40 00 22 19

Telefontid

Mandag til fredag 10.00–14.00

Fyll ut skjema

Du kan også fylle ut skjema under. Vi tar kontakt med deg innen 14 dager.

Sammen finner vi ut hva du har behov for på din vei videre.

[📄 Fyll ut skjema – vi tar kontakt med deg >](#)

Fokus

Holdningsendring: Tillit til at folk vet når de trenger hjelp

Hva har skjedd med deg og hvordan har det påvirket ditt liv?

*Klientens engasjement er den viktigste faktoren for endring.
Hva de gjør selv og hva de gjør mellom timene.*



Status henvendelser

2023: Vedtak 388- opp mot 9 mnd ventetid på det meste i mars `23. Mestringsteam (lavterskel) rundt 400 henveldelser i året, rask oppstart.

2024: Lavterskel helsehjelp 678, Vedtak: 181. Mellom 2-5 mnd ventetid

2025: Larvikshjelpa lavterskel: 408 (pr 01.06.25) , Vedtak 15. Søker blir ringt opp innen en uke, tildelt tjenester innen 3 uker.



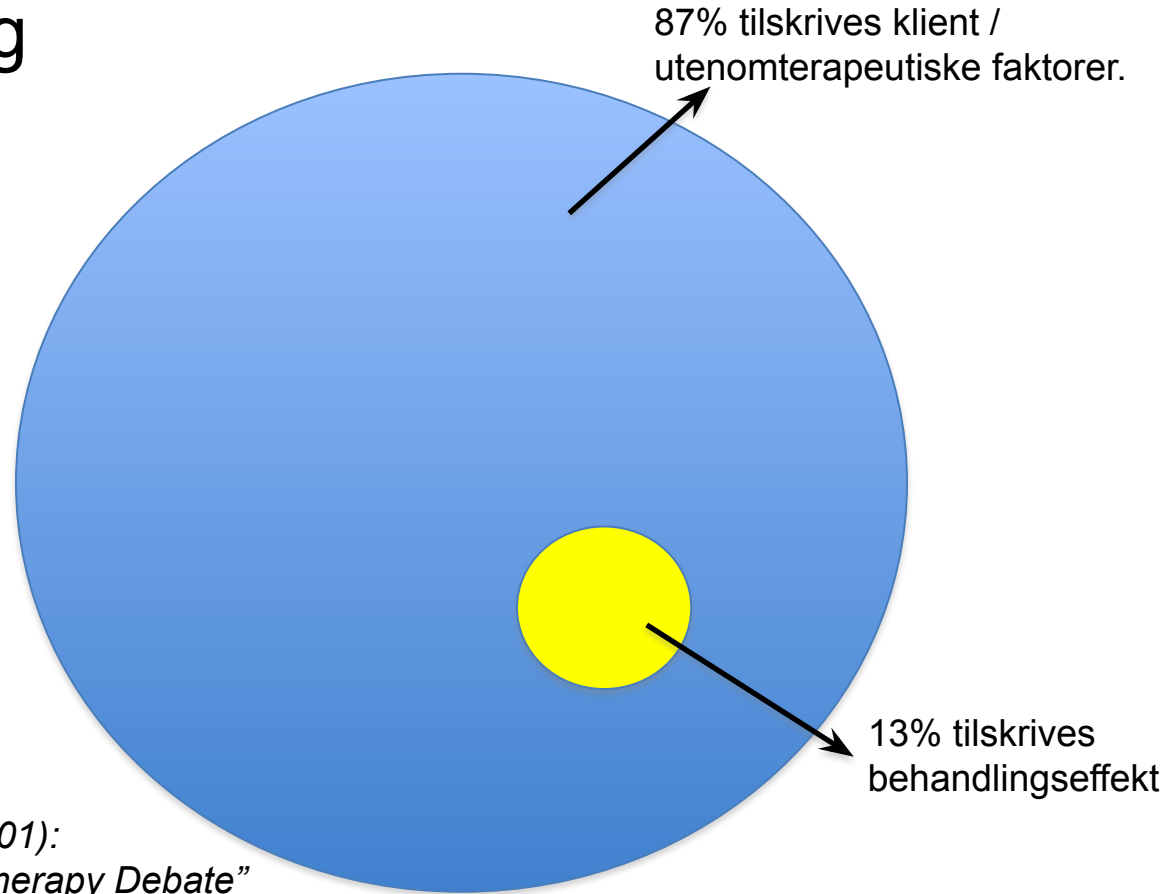
Alle skal få?!

Alle skal få, men alle skal ikke få individuell oppfølging hos profesjonell samtalepartner

Larvikshjelpa må navigere etter kunnskapen om at den viktigste faktoren for god psykisk helse er GJENSIDIGE relasjoner. Larvikshjelpere er bevisste på å unngå å bli “flokken” til de som søker hjelp.

Larvikshjelpa fungerer når det er springbrettet til livskvaliteten som ligger der ute der livene leves og der vennskap, mening, innhold og mestring kan oppstå.

Endring



*Bruce Wampold (2001):
"The Great Psychotherapy Debate"*

Larvikshjelpa fra et psykologisk og mellommenneskelig perspektiv

Mennesker trenger mennesker. Støttende, sosiale, gjensidige relasjoner er den viktigste faktoren knyttet til folkehelse og livskvalitet.

Ensomhet, og mangel på innhold og mening, er roten til veldig mye fysisk og psykisk uhelse. Larvikshjelpa skal bidra til innenforskap og tilhørighet. Dette er også viktig samfunnsøkonomisk sett, økt sysselsetting.

Ressurs- og innsatsmessig må vi først jobbe med universelle helsefremmende faktorer (sosiale relasjoner, fysisk aktivitet, kosthold, søvn) og ikke sykeliggjøre og overbehandle folk med individuell samtaleterapi uten at vi først har prøvd oss lenger ned i innsatstrappen.