



”Vi bygger bro fra ditt gamle bosted med oppfølging til en ny og mer selvstendig tilværelse på andre siden. Vi har erfart at ved å ta hensyn til deltagers ønsker og ressurser, kombinert med vår kompetanse, kommer vi i mål på en trygg og god måte.”

Helene Fagerbakke, erfaringskonsulent

”Hjelpen så langt fra Mestringsteamet har vært veldig bra. Det blir bra å flytte mer sentralt, nær butikk og bybane. Det som betyr mest for meg er å komme nærmere familien min. Etter innflytting gleder jeg meg til å få hjelp til å komme i gang med aktiviteter, og har laget plan sammen med kontaktpersoner i Mestringsteamet på dette.”

Deltager underveis i flytteprosess



”Det å ha noen å rådføre seg med i en flytteprosess kan være nyttig. Vår erfaring er at en slik prosess noen ganger kan ta lang tid og da kan det være godt å få hjelp til å holde oversikt, slik at du vet hva som skal skje når. Samtidig er trygt å vite at noen kjenner til systemene en må være i kontakt med når en skal flytte.”

Marianne Handing, spesialvernepleier

Hva betyr det å ha en egen bolig for meg

Jo det er å ha et hjem
Hvor en kan vokse og gro

Et hjem en kan invitere gjester inn
En hule som er bare min

Min festning, min borg når det stormer
Min trygge havn hvor jeg kan hvile og finne ro.

Mitt hjem er mitt ankerfeste i en verden som stadig er i endring.

Et sted hvor jeg kan samle krefter til å henge med i dette som kalles livet

Hva betyr en bolig for deg ?

Vivian Kristiansen

Bergen kommune
Psykisk helse Bergen sør
Mestringsteamet

Post- og besøksadresse: Østre Nesttunvei 4-6, 5221 Nesttun
Epost: mestringsteamet@bergen.kommune.no
Telefon: 408 14 441
Nettside: www.bergen.kommune.no/mestringsteamet



Følg oss på Facebook og Instagram: Mestringsteamet i Bergen



BERGEN
KOMMUNE

Ønsker du å flytte i egen bolig?

Mestringsteamet kan bistå deg på veien

Ny hverdag i egen bolig

Mestringsteamet er en tjeneste for deg som ønsker bistand til å etablere deg i egen bolig.

Vi kan følge deg opp fra tanken om å flytte melder seg, til du er vel etablert i boligen, og så lenge du har behov for det.

Vi jobber sammen med deg, med utgangspunkt i dine ressurser, drømmer, ønsker og mål.

Hvem kan søke

Du kan søke om å bli tatt opp i Mestringsteamet dersom du i dag

- bor i tilrettelagt botilbud innen psykisk helse
- er bostedsløs og bor midlertidig på et DPS eller i Spesialisthelsetjenesten
- bor i et privat tiltak, feks Stendi
- har søkt tilrettelagt bolig innen psykisk helse og venter på svar

Etablering i egen bolig med hjelp fra Mestringsteamet er frivillig og basert på at du selv ønsker det. Du trenger ikke henvisning eller vedtak.

Slik søker du

Du kan søke via nettsiden vår eller ved å ta kontakt med teamet.

Nettside: www.bergen.kommune.no/mestringsteamet

Dersom vi vurderer at du er i målgruppen, vil du bli invitert til en informasjonssamtale.

Ta kontakt med oss eller personalet der du bor om du ønsker hjelp til å fylle ut søknaden.

Slik kan en flytteprosess se ut



BLI KJENT

Når du er tatt opp i Mestringsteamet får du to faste kontaktpersoner som blir dine rådgivere gjennom prosessen. Du kan selv være med å bestemme hvem de to skal være. Du kan invitere dine pårørende eller andre med om du ønsker det.



HVILKEN BOLIG PASSER FOR DEG?

Vi bruker god tid på å bli kjent og å finne ut hva du ønsker. Hvilket område ønsker du å bo i? Hva er viktig for deg? Vi kan veilede deg i søknadsprosessen dersom du ønsker å leie kommunal bolig eller om du vil søke om startlån for å kjøpe egen bolig. Vi kan også veilede deg om du ønsker å leie privat.



SKAFFE BOLIG

Å skaffe bolig kan noen ganger ta lang tid. Kanskje må du gå på mange visninger eller være med i flere budrunder før den riktige boligen er på plass. Sammen med deg lager vi en plan for dette.



FLYTTING

Når boligen er klar, bistår vi deg med å forberede flyttingen og å komme i orden med rutiner og en hverdag i egen bolig. Vi kan også gi råd om å opprette strømavtale, internett, sette opp budsjett osv.



BLI KJENT I NYTT NABOLAG OG ETABLERE NETTVERK

Vi ønsker å hjelpe deg med å komme i gang med det du ønsker for livet ditt. For noen er dette jobb, for andre kan det være en mer aktiv hverdag, eller kanskje er det bare å flytte i egen bolig du vil ha hjelp til. Hva du ønsker, er helt opp til deg.

Vi har gode samarbeidspartnere som vi kan sette deg i kontakt med, enten du vil drive med idrett, kunst, friluftsliv, gaming eller noe helt annet. Målsettingen er at du får det livet du ønsker deg.

Om Mestringsteamet

Mestringsteamet består av sykepleier, sosionom, vernepleiere og erfaringskonsulenter med lang erfaring fra kommunen og spesialisthelsetjenesten.

Vi skal være en ekstra ressurs som kan bistå med kompetanse, råd og veiledning i flytteprosessen, i tillegg til de ressurspersonene og tjenestene du eventuelt har fra før.

Kontakt oss

Ta gjerne kontakt med oss for en uforpliktende samtale, enten du er tjenestebruker, pårørende eller ansatt, så kan vi sammen finne ut om Mestringsteamet kan passe for dere.

Det skal være lav terskel for å ta kontakt med oss. Du finner telefonnummer til alle ansatte på nettsiden vår.

Epost: Mestringsteamet@bergen.kommune.no

Telefon: 408 14 441



Ansatte i Mestringsteamet, fra venstre Sissel Landsnes, Marianne Handing, Vivian Kristiansen, Yngve Vikingvaag, Lena Sundberg, Helene Fagerbakke og Nikita Rye.