



## Kontakt Bikuben:



Telefon:  
**77 09 31 10 / 907 77 908**



Telefaks:  
**77 09 31 11**



Postadresse:  
**Postboks 34, 9476 Borkenes**



e-postadresse:  
**Post@bikuben.net**



Besøk oss i:  
**Hans Egedesgate 5, 1. etg**



Nettadresse:  
**<http://www.bikuben.net>**

**Telestudio**  
Oppkobling:  
**– ta kontakt med oss for**



## BIKUBEN - regionalt brukerstyrt senter Ressursbase for brukerkompetanse og opplæring

Brukerstyrte Interessepolitiske Kurs og Undervisnings Base for Egenutvikling og Nettverk

Et tilbud for alle regioner i hele Nord Norge.

Bikuben utvikler og arrangerer kurs i aktuelle tema innen folkehelsearbeid og har spesielt fokus rettet mot psykisk helse.

Vår regionale funksjon legger tilrette for at personer fra alle fylker kan nyttegjøre seg av sentrets tilbud.

Målgruppene er brukere, pårørende, tjenesteytere. Herunder voksne, barn og ungdom.

Styret representeres ved ADHD-Norge Troms og Mental Helse Nordland, Troms og Finnmark.



MENTAL HELSE

ADHD Norge

### Mental Helse

Telefon: 35 58 77 00,  
Telefaks: 35 58 77 01.  
E-post: [post@mentalhelse.no](mailto:post@mentalhelse.no)  
<http://www.mentalhelse.no>



### ADHD Norge

Telefon: 67 12 85 85  
Telefaks: 67 12 85 86  
E-post: [post@adhd-foreningen.no](mailto:post@adhd-foreningen.no)  
<http://www.adhd-foreningen.no>



Hjelpetelefonen  
**810 30 030**  
Hele døgnet

Viktige formål med Bikuben er å bygge opp livskvalitet med ansvar for egen helse og læring. Brukermedvirkning på individ- og systemnivå er et naturlig innhold i Bikuben.

Satsningsområdene er opplæring, undervisning og stimulering til engasjement for egen helse ut fra den enkeltes nivå.

Bikuben kan i ditt nærmiljø arrangere kurs og gruppesamlinger relatert til aktuelle tema.

Bikuben disponerer også telestudio og kan kjøre kurs som sendes til andre studioer i hele landsdelen.

*Våre kurs er til for alle -*  
Brukere, pårørende, tjenesteytere og andre. Deltakelse betinger ikke medlemskap i organisasjoner.



Bikubens primære virkeområde er Nordland, Troms og Finnmark.

Fortell gjerne om hvilke kurstema i ditt nærmiljø du ønsker Bikuben skal arrangere. Dine forespørsler danner grunnlag for vår planlegging.

Vi har mange og ulike oppgaver og alle som på frivillig basis ønsker å bidra i Bikubens arbeid er velkommen.



Melder du din interesse til Bikuben, vil du kunne få tilbud om å delta på våre kurs og opplæringsprogram.

Om du kunne tenke deg å forelese i aktuelle tema, ta kontakt med oss for nærmere avtale.



Vår internettside gir utfyllende info [www.bikuben.net](http://www.bikuben.net).