



Barn og unge - psykisk helse

Hvor er det hjelp å få?

Psykisk helse, hva er det?

Alle har en psykisk helse. Vi skiller mellom en god psykisk helse, psykiske vansker og psykiske lidelser. En god psykisk helse er et viktig grunnlag for å mestre livet og dets utfordringer. Det handler om evnen til å mestre tanker, følelser, atferd og hverdagens krav i livet.

Beskyttelsesfaktorer

Medfødt robusthet, sosiale ferdigheter, kreativitet og interesser, følelse av egenverd og opplevelse av sammenheng beskytter barnet. Omsorgsfulle og engasjerte foresatte, og miljøer der det oppleves mestring og samhørighet virker helsefremmende.

Psykiske vansker

Hvert 5.-6. barn har psykiske vansker som kan påvirke funksjonsnivået. Det kan dreie seg om ensomhet, mistriivsel, mangel på omsorg og mishandling. Vanskene kan vise seg som tristhet, samspillvansker, skolevansker, spiseforstyrrelser, selvskading, angst, depresjon, søvnvansker, rusmisbruk, spillavhengighet og kriminalitet med mer. Psykiske vansker er normalt i forbindelse med en vanskelig livssituasjon. Det er naturlig og normalt å ha det vanskelig med følelser og tanker i perioder av livet. Dersom vanskelighetene er store og varer over lang tid, i uker eller måneder kan det utvikles en psykisk lidelse.

Psykiske lidelser

Det vil si vansker av en slik type eller grad at det kvalifiserer til en diagnose. Tidlig hjelp kan forebygge sykdomsutvikling.

Hvor er det hjelp å få?

Dersom barnet strever med psykiske vansker er det hjelp å få både i kommunehelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten.

Familiesenter

Flere forebyggende tjenester finnes samlet på tre familiesentra; Sentrum, Hannestad og Skjeberg. Familiesentrene yter følgende tjenester:

Helsestasjon

Helsestasjonen er tilbud til alle barn fra 0-5 år og deres foreldre. Her arbeides det med foreldreveiledning og foreldrestøttende tiltak og samtaler om barns utvikling. Målet er trygge foreldre, og å sette i verk nødvendige tiltak tidlig. Ved

helsestasjonen finnes helsesøster, jordmor, lege og fysioterapeut. Disse kan vurdere, og henvise barn videre til andre instanser ved behov.

Skolehelsetjenesten

Bemannet med helsesøster og lege. Ved noen klassetrinn møter helsesøster alle elevene. Det kan være vaksinasjon, gruppesamtaler, undervisning, eller enkeltsamtaler med barnet alene og/eller med foreldrene tilstede. Helsesøster har alltid «åpen dør» i åpningstiden. Elevene kan ta kontakt uten avtalt time. Helsesøster er med i skolens tiltaksteam.

Familierådgivere

Familierådgiverne skal bidra med å hjelpe barn, ungdom og foreldre til å mestre strevsomme livssituasjoner, og har kompetanse innenfor helse- og sosialfag, pedagogikk, sosialantropologi og familieterapi. De tilbyr samtaler, råd og veiledning, familie- og nettverkssamtaler, og videreformidler til rett instans ut fra familiens behov.

Helsestasjon for ungdom og Herrkules (for gutter)

Tilbudet er gratis og for aldersgruppen mellom 13 og 23 år. Helsesøster, lege, psykiatrisk sykepleier og psykolog gir råd og hjelp. Når du trenger noen å snakke med om f.eks. din livsstil, kroppens utvikling, spiseproblemer, rusmidler, psykiske problemer, samliv og seksualitet og prevensjon. Timebestilling er ikke nødvendig.

Utekontakten

Gjelder ungdommer mellom 13 og 23 år og deres familie. Utekontakten er et fleksibelt oppsøkende team med førskolelærer, sykepleier og vernepleier som møter ungdom der de oppholder seg både på dag og kveldstid. Ta kontakt ved spørsmål om f.eks. ungdomsmiljø, rus, familie, venner, sex, mobbing, kriminalitet, fritid og skole eller rett og slett for en prat.

Kompetansesenter rus og psykisk helse

Gir tjenester til barn, unge og voksne som har psykiske vansker og lidelser. Det gis råd, veiledning og behandling gjennom samtaler på ulike arenaer (kontor, hjemme, skole). Samtaler kan være med barnet, eller barn og foreldre sammen. Det holdes kurs for barn som pårørende, og kurs for depresjonsmestring hos ungdom.

Gravide med rus og/ eller psykiske lidelser får tilbud gjennom SarpsborgModellen (tidlig innsats gjennom oppfølging før og etter fødsel, individuelt og i gruppe med barna).

Ved Enhet kompetansesenter rus og psykisk helse jobber psykiatriske sykepleiere, vernepleiere, sosionomer, barnevernspedagoger, fysioterapeuter, psykologer med ulike videreutdanninger og spesialiteter.

Fastlege og legevakt

Alle innbyggere har sin fastlege som bistår med undersøkelse, utredning, diagnose og eventuelt henvisning til spesialisthelsetjenesten. Fastlegen samarbeider med øvrig helsepersonell og andre instanser. Legevakten er døgnåpen og tar imot henvendelser som ikke kan vente. Alle innbyggere har sin fastlege som bistår med undersøkelse, utredning, diagnose og evt. henvisning til spesialisthelsetjenesten. Fastlegen samarbeider med øvrig helsepersonell og andre instanser.

Legevakten er døgnåpen og tar imot henvendelser som ikke kan vente. Her vurderes øyeblikkelig hjelp-pasienter og det henvises videre v/behov. På legevakten blir man hastegradsvurdert av sykepleiere, som vurderer behovet for legekonsultasjon. Legen henviser videre til sykehus ved behov.

BUPP lavterskel (for tiden inaktivt grunnet lav etterspørsel)

Et tilbud til alle kommunale instanser og fastleger som ønsker å komme i kontakt med BUPP uten henvisning. Hensikten er å tilby kontakt til barn/familier for 1-2 konsultasjoner i forkant av evt. henvisning. Målet er i fellesskap å finne ut om barnet har behov for hjelp i spesialisthelsetjenesten og/eller i kommunen. Representant fra BUPP er til stede sammen med den instans/lege som har ønsket møtet. Møteplass er Sentrum Familiesenter og timebestilling gjøres direkte dit, med møtetid hver annen torsdag hele dagen. Tilbudet er også åpent for DPS poliklinikk og sosialmedisinsk poliklinikk.

Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUPP)

BUPP-Sarpsborg er en del av spesialisthelsetjenestens tilbud innen psykisk helsevern for barn og unge. Her gis det tilbud i form av utredning og behandling av barn og ungdom (0-18 år) og råd/veiledning til foresatte skole/barnehage. Det forutsettes at pasienten fyller kriteriene for rett til prioritert helsehjelp etter gjeldende prioriteringsveileder. Poliklinikkens geografiske opptaksområde er Sarpsborg og Rakkestad kommuner. Det kreves henvisning fra lege, psykolog eller barnevernsleder for å kunne få et tilbud. Eget henvisningsskjema finnes på www.nbup.no

På BUPP arbeider spesialutdannet helsepersonell; leger, psykologer, sosionomer, pedagoger og andre godkjente faggrupper. De samarbeider om å utrede vanskene barnet / ungdommen har, og vurderer egnet behandlingstilbud. BUPP kan arbeide både individuelt med barnet/ungdommen og med hele familien. Vi samarbeider ofte med kommunale instanser som helsestasjon, barnehage, skole, PPT, barnevern eller andre hjelpeinstanser etter samtykke fra foresatte eller ungdommen selv (over 16 år). Det er ofte kommunal oppfølging etter avsluttet utredning/behandling.

Fra 1.1.2019 innføres pakkeforløp for utredning og behandling i Psykisk helsevern for barn og unge. Her legges det vekt på at forløpet starter og slutter i kommunen. Tiltak på kommunalt nivå forventes forsøkt før henvisning til BUPP, informasjon om

dette tas med i henvisningen. Det kan være tiltak i regi av skolehelsetjeneste, barneverntjeneste, PPT, forebyggende tjenester o.a.

Hvor finner du oss?

Sentrum familiesenter, Roald Amundsensgt. 33. Tlf.: 69 10 80 49

Hannestad familiesenter, Hannestadtunet 1. Tlf.: 69 11 68 89

Skjeberg familiesenter, Skjeberg administrasjonsbygg. Tlf.: 69 11 63 73

Legevakten, Roald Amundsensgate 17, 1723 Sarpsborg. Tlf.: 116117

Helsestasjon for ungdom og Herrkules (for gutter) Roald Amundsensgt. 33 (rett over gata for Storbyen). Tlf.: 69 10 80 50. Telefontid og "drop in" for alle tirsdager fra kl. 13.00 - 16.30 og onsdager fra kl. 12.00 - 15.00. I tillegg Herrkules for gutter hver torsdag fra kl. 14.30-16.30. E-post: helsestasjon.ungdom@sarpsborg.com

Utekontakten Sigvat Skalds gate 1. Tlf.: 979 74 051. Tilgjengelig hver dag fra kl. 08.00 til 15.30 og i sentrum av byen på tirsdager fram til klokken 20.00 / 21.30 om sommeren. Besøker også skoler og fritidsklubber. E-post: utekontakten@sarpsborg.com

Familierådgivere(finnes på de tre familiesentrene). Tlf.: 400 02 133, mandag til fredag kl. 08.00 - 15.30. E-post: bumpi@sarpsborg.com

Kompetansesenter rus og psykisk helse, Tune adm.bygg 2 og 3, Tuneveien 95. Alle hverdager kl. 08.00- 15.30. Lavterskeltelefon: 982 16 325.

BUPP Lavterskel på Sentrum familiesenter i Roald Amundsensgt. 33 (ved Storbyen). Tlf.: 69 10 80 49

Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk finner du i 2.etasje på Sarpsborgklinikken, Glengsgata 19, 1706 Sarpsborg. Postadresse: Postboks 300, 1714 Grålum. Åpningstid mandag til fredag kl. 8.00-15.30. Tlf.: 69 86 98 00

Revidert 11.12.2018 – Enhet helse Bente Holm Sælid –