

Kontaktinfo:
Geilo helsestasjon, psykisk helse barn og unge
Tlf: 32 09 22 65
Besøksadresse: Trekanten 2 H
eller
ta kontakt med skolehelsetjenesten på din skole

postmottak@hol.kommune.no
www.hol.kommune.no

Hvem kan få tjenesten:
Barn og unge 0 til 18 år og deres familie.
Ungdom og foresatte kan selv ta kontakt.



Psykisk helse for barn og unge (0-18 år) i Hol kommune

ved Geilo helsestasjon

Psykisk helsetjeneste for barn og ungdom (0-18 år)

- et lavterskeltilbud til barn, unge og familier med ulike vansker som påvirker barns psykiske helse.

Tjenesten er organisert som en del av helsestasjonstilbudet. Det gir oss mulighet til å møte alle barn, unge og deres familier. Tjenesten er lett tilgjengelig på helsestasjonen, i skolene og ved hjemmebesøk. Det er et lavterskeltilbud der alle kan ta kontakt og få en avtale. Vi er åpen for alle typer henvendelser og vårt ønske er at foreldre, barnet/ungdommen selv eller andre tar kontakt med oss så tidlig som mulig ved bekymring.

Helsestasjon og skolehelsetjenesten har i samarbeid med psykisk helsetjeneste ansvar for forebyggende psykisk helsearbeid.



Psykiske vansker hos barn og unge

Det er ikke unormalt å ha en psykisk lidelse en gang i løpet av barndommen. De fleste barn som får psykiske plager, kommer fra helt vanlige familier. Det er imidlertid normalt for familier å ha belastninger og psykiske symptomer fra tid til annen. Kommer man tidlig inn med hjelp, vil forløpet av lidelsen bli kortere og omfanget på hjelpen som trengs reduseres.

Vanlige henvendelser er:

- Vansker med regulering av følelser, tilknytning, tilpasning, samspill og lek
- Konsentrasjonsvansker, uro, adferdsforstyrrelser, traumatiske opplevelser, tristhet og sorg
- Angst, depresjon, selvskadning, spiseforstyrrelser
- Problemer i forhold til venner eller familie
- Spørsmål knyttet til seksualitet, identitet og kropp
- Belastninger i familien som samlivsbrudd, konflikter, dødsfall, somatisk/psykisk sykdom hos familiemedlem
- Mange foreldre tar også kontakt for å få hjelp til å vurdere om barnets atferd er bekymringsfull

Hvilke tilbud har vi:

- Tilbud om kartlegging og samtaler rundt mors psykiske helse i svangerskapsomsorgen og helsestasjon.
- Foreldreforberedende kurs.
- Småbarns/tematreff. Treffsted for familier med barn fra 0-1 år. Det er nettverkskapende tiltak og åpner for at foreldre kan møtes og ha kontakt med ansatte på helsestasjonen.
- Støtte og veiledningsamtaler med foresatte.
- Samtaler med barn og unge i forhold til skole, familieforhold, venner, egen kropp, psykiske vansker osv.
- Familiesamtaler.
- Fellessamtaler med lærer.
- Marte Meo-veiledning; filmveiledning for å styrke samspillet.
- Kognitiv terapi i forhold til angst/depresjon hos barn.
- Undervisning, kurs og samtalegrupper rettet mot barn, ungdom og foresatte.
- Råd, veiledning og undervisning til skoler og barnehager.

Avdelingen har ansatte med tilleggskompetanse i kognitiv terapi, spiseforstyrrelser, Marte Meo-veiledning, samt psykososialt arbeid med barn og unge.

Samarbeid og henvisning til andre instanser

Vi har fast samarbeid med skoler, barnehager og Familievernkontoret. I tillegg har vi jevnlig samarbeid med fastlegene, Barne- og ungdomspsykiatrien (BUP), PPT og barnevernstjenesten.

Der vi vurderer at det er behov for mer omfattende hjelp, henviser vi videre til andre hjelpeinstanser eller til spesialisthelsetjenesten.

Vi har taushetsplikt.

