

om barn



Psykisk helse

BOKMÅL

Psykisk helse- hjelp i Norge

Mental health care



Hva gjør jeg når barnet mitt ikke har det bra?

En veiviser for foreldre med barn som har psykiske lidelser

Psykiske lidelser rammer mange

God psykisk helse er viktig for at barn skal ha det bra. Grunnlaget for den psykiske helsen blir lagt allerede fra første leveår. Psykiske lidelser kan ramme de fleste. Rundt halvparten av befolkningen i Norge får en psykiske lidelser i løpet av livet. Noen barn har arveegenskaper som gjør at de kan bli syke uten at noe spesielt har skjedd. Andre ganger kan kriser som dødsfall, ulykker eller mistriksel i hverdagen gjøre at barnet ditt blir syk.

Hva er psykiske lidelser?

Psykiske plager kan være alt fra lettere depresjoner til alvorlige psykoser som gjør at man mister kontakt med virkeligheten. Kanskje er barnet ditt trist, redd, urolig eller sint. Kanskje mistrives barnet i barnehagen eller har problemer med å konsentrere seg på skolen.

Barn uttrykker ofte psykiske plager som vondt i magen, dårlig matlyst eller hodepine.

De vanligste psykiske lidelsene er angst og depresjon. Angst er en følelse av usikkerhet og indre uro som kan være vanskelig å mestre. Barn med angst kan bli rastløse og skvetne

for uventede lyder og bevegelser. Noen blir mer utålmodige og irritable enn de vanligvis er, og noen får problemer med å sove og er plaget av mareritt. Angsten kan også gjøre at barnet ditt skjelver, svetter, får hodepine, hjerteklapp, press i brystet, kvalme eller mageplager. Hvis barnet er svimmelt eller mangler energi kan det også være et tegn på angst.

Depresjoner hos barn kan utløses av vanskelige hendelser eller kriser, som for eksempel dødsfall blant de nærmeste. De kan også komme av seg selv, uten at det er noen spesiell grunn til det.

Barn som er deprimerte, er vanligvis triste. De kan også miste interesse og glede over tilværelsen. Mange barn går opp eller ned i vekt, får søvnforstyrrelser, blir rastløse, passive, trette og mangler energi. Noen får også konsentrasjonsvansker, og har i noen tilfeller også tanker om døden.

Andre former for psykiske lidelser er spiseforstyrrelser, psykoser og tvangslidelser.

På Sosial- og helsedirektoratets nettside, www.psykisk.no, kan du lese mer om ulike psykiske problemer og lidelser, og du kan få gode råd.



Vanskelige hendelser og frykt

Mange barn som har opplevd vanskelige hendelser og sterke påkjenninger, blir triste, redde og kan få mareritt. Dette kan komme flere år etter hendelsen.

Barn som opplever at noen dør, kan ha vanskelig for å tro det. Barnet kan bli sint eller mangle de sterke følelsene som vi vanligvis forbinder med sorg. Etter det første sjokket kommer gjerne gråten og protesten.

Barn veksler imidlertid mer mellom sorg og glede enn voksne. At barnet like etter igjen synes uberørt og leker, er et uttrykk for dette. Det er viktig å vite at barn ikke sørger på en bestemt måte. Barn sørger ut fra sitt utviklingstrinn og viser svært varierte reaksjoner.

Barn får fortalt historier om hva som skjer i verden, både gjennom TV, radio, aviser og fra jevnaldrende. Mange barn blir redde når de hører om flodbølger, fugleinfluensa, krig eller voldshandlinger.

Barn som er redde, kan ofte bli kontaktsøkende, tilbaketrukket, irritable eller uoppmerksomme. De kan få søvnvansker og fysiske plager som hodepine og vondt i magen. Engstelige barn kan også endre atferd og slutte å gjøre ting de pleier. Slike tegn er svært utydelige og kan kun gi en pekepinn på at barn kan være redde.

Barnet kan få hjelp

Akkurat som voksne, trenger barn noen som forstår og støtter dem. Får barnet hjelp tidlig, er sjansen større for å bli bedre. Ta derfor kontakt med noen som kan hjelpe barnet med å bli frisk. Det kan være barnets fastlege, helsestasjon, helsesøster på skolen eller skolelegen. Her får du vite mer om hvem som kan hjelpe deg og barnet ditt.



Rett til tolk

Hvis du eller barnet har problemer med å forstå hva legen din sier, har du rett til gratis tolk. Selv om du og barnet ditt kan norsk, er det ikke alltid lett å forstå faglig informasjon på et fremmed språk. Det er lurt å si at du trenger tolk allerede når du bestiller legetimen. Da er tolken der når du kommer til timen. Tolken har taushetsplikt. Det vil si at han eller hun ikke kan fortelle videre det dere har snakket om når barnet er til behandling.

Når bør du søke hjelp?

Hvis du har mistanke om at barnet ditt ikke har det godt med seg selv, eller du er usikker og trenger veiledning fra mennesker med spesialistkompetanse, er det viktig at du så raskt som mulig tar kontakt med noen som kan hjelpe.

Barnets fastlege, helsestasjon, helsesøster på skolen eller skolelegen kan gi barnet behandling for lette og moderate psykiske plager, eller henvise videre til andre som kan hjelpe. På side 7 i denne brosjyren, finner du mer informasjon om hvor du kan søke hjelp og hvordan du går frem.

Når barnet ditt har brukket benet eller har fått et sår, er det lett å se at barnet har det vondt. Med psykiske lidelser er det ofte annerledes. De kan være vanskelige å få øye på, både for den som har det vanskelig, og for de som er rundt.

Vær oppmerksom på atferdsendringer hos et barn – et rolig barn kan plutselig bli utagerende og vanskelig. Et livlig barn kan plutselig bli innesluttet og veldig stille.

Her er varselsignaler du kan se etter:

- Barnet gir uttrykk for at det er noe det ikke tør, vil eller kan snakke om.
- Barnet klager over smerter i magen og i hodet.
- Barnet er fjernt og stirrende i perioder.
- Barnet viser overfølsomhet for voksnes måte å være på.
- Barnet bruker så mye energi på å tilpasse seg at det ikke blir rom til kreativitet.
- Barnet oppfattes ofte som veslevoksnet, superbarn, alltid snill og flink.

- Barnet trekker seg tilbake, blir passivt og usynlig.
- Barnet blir utagerende og urolig.
- Barnet påtar seg gjerne en avledende rolle som syndebukk eller klovn.



Du kan være åpen

Alt helsepersonell i Norge har taushetsplikt. Det betyr at det du eller barnet ditt forteller legen, helsesøster eller andre som kan hjelpe deg, ikke blir fortalt videre uten at dere ønsker det.

Hva gjør jeg når barnet mitt har det vanskelig?

- 1** I kritiske eller livstruende situasjoner skal du straks ringe **Øyeblikkelig hjelp på telefonnummer 113**. Forklar hva som har skjedd, fortell hvilken adresse du ønsker hjelpen til, og hvilket telefonnummer du ringer fra.

Hvis situasjonen ikke er akutt, det vil si at det ikke er fare for liv og helse, kan du kontakte barnets fastlege, nærmeste legevakt eller helsestasjonen.

- 2** Legen vil snakke med dere og undersøke barnet, for å finne ut mer om hvilke problemer barnet har. Deretter vil han eller hun snakke med deg om hva som skal gjøres videre.

3 Legen kan velge å henvise barnet ditt videre til en barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP). Her får barnet behandling i samarbeid med familien, psykolog, barnepsykiater, familieterapeut, klinisk pedagog eller sosionom.

Hvem kan hjelpe?

Norge har både en kommunehelsetjeneste og en spesialisthelsetjeneste. I kommunehelsetjenesten finner du blant annet fastlegen og legevakten. I tillegg har kommunen mange tilbud til mennesker med psykiske lidelser. Helse-søster, pedagogisk-psykologisk tjeneste (PP-tjenesten) og familiesenter er noen av dem. Hvis du vil vite mer om disse tilbudene, kan du ta kontakt med helsetjenesten eller psykisk helsearbeidstjenesten i kommunen du bor i.

De regionale helseforetakene (Helse Nord, Helse Midt-Norge, Helse Vest og Helse Sør-Øst) har ansvar for spesialisthelsetjenestens tilbud (både psykiske helsevern og somatiske tjenester) til befolkningen i sin helseregion. Psykisk helsevern har tjenester som barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP). Her gis behandling til barn og unge med problemer og psykiske plager. Nedenfor kan du lese mer om de ulike delene av helsetjenesten som hjelper barn med psykiske plager.

Fastlegen eller helsestasjonen

Hvis du er bekymret for barnet, bør du kontakte barnets fastlege eller helsestasjonen i kommunen der du bor.

Når du ringer til fastlegen, blir du møtt av legens sekretær eller en sykepleier som vil spørre deg om navn, fødselsdato,

og hva det gjelder. Husk at også legesekretæren eller sykepleieren har taushetsplikt.

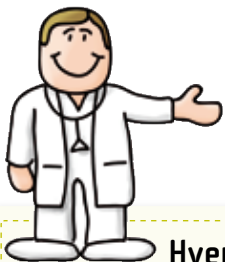
Barn forteller ofte om mageknip, hodeverk og dårlig matlyst når årsaken kanskje egentlig er psykiske plager. Derfor undersøker legen først barnet for kroppslige symptomer. Hvis barnet ikke er fysisk sykt, vil legen drøfte med foreldrene om barnet har vært utsatt for spesielle påkjenninger i barnehagen, på skolen eller hjemme, og hva som skal gjøres videre. Fastlegen kan gi behandling for lette og moderate psykiske plager – både ved hjelp av samtalebehandling og eventuelle medisiner. Ved behov kan fastlegen henvise til spesialisthelsetjenesten.

Alle kommuner har en helsestasjon. Alle barn skal i praksis følges opp på helsestasjonene for regelmessige helsekontroller og vaksinasjon. Helsestasjonstjenesten skal bidra til å forebygge sykdom og fremme god fysisk og psykisk helse hos blivende foreldre, barn og ungdom.

Arbeidet kan omfatte alt fra helseopplysning, helseundersøkelser og vaksinasjoner til oppfølging av sped- og småbarn med spesielle behov. Her kan og foreldre med behov for ekstra støtte få hjelp, f.eks i forbindelse med svangerskapsdepresjoner, eller andre bekymringer. Noen helsestasjoner har også kurs for blivende foreldre og samlivskurs.

Legevakten

Dersom du trenger hjelp, men ikke får tak i barnets fastlege eller helsestasjonen, kan du kontakte legevakten. Legevakten tar seg spesielt av akutte skader, sykdommer og problemer. Du finner telefonnummeret til legevakten i telefonkatalogen.



Hvem er barnets fastlege?

Alle har en fastlege. Dine barn har som regel samme fastlege som far eller mor. Hvis du vil at barna skal ha en annen lege enn deg selv, må du melde fra om det.

Hvis du lurer på hvem din fastlege er, eller vil velge en annen fastlege, kan du ringe **Fastlegetelefonen 810 59 500**, gå inn på **www.minfastlege.no** eller kontakte trygdekontoret i kommunen der du bor. For mer informasjon se **www.nav.no**.

Psykisk helsearbeid for barn og unge i kommunene

Kommunene har ansvar for både helsefremmende arbeid, forebygging og behandling. I kommunene er det flere tjenester og personer som har som oppgave å støtte barn, unge og deres familier. Helsestasjon, skolehelsetjenesten og fastlegen har et spesielt ansvar for forebyggende og helsefremmende arbeid, oppfølging og behandling. Dette er oppgaver som i mange kommuner også utføres av andre faggrupper.

Barnehage, skole, skolefritidsordning og fritidstilbud er og viktige arenaer for barns utvikling. Det er viktig at disse fanger opp eventuelle problemer og psykiske vansker. I mange kommuner er det også ansatt psykologer.

Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP)

Fastlegen kan henvise deg og barnet videre til barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP). Henvisningen skjer ved at legen skriver brev til institusjonen.

BUP er et tilbud innenfor psykisk helsevern for barn og ungdom samt familiene deres. BUP kan også veilede og samarbeide med fastlegen, helsestasjonen eller skolen.

På BUP kan barnet være på dagtid og noen ganger også over natten. Her forsøker man å finne ut hva som plager barnet, og gir behandling med samtaler, medisiner eller terapi gjennom lek, rollespill, tegning og andre aktiviteter.

BUP samarbeider med barnets familie for å finne ut av, og behandle, ulike psykiske vansker. Det kan være atferdsvansker, angst, depresjoner, selvmordstanker og spiseforstyrrelser. Barnet kan også være utsatt for mishandling, seksuelle overgrep, rusmiddelbruk og alvorlige problemer i familien, som det trenger hjelp for.

På BUP kan du blant andre treffe psykolog, barnepsykiater, sykepleier, familieterapeut, klinisk pedagog eller klinisk sosionom. Disse vil først og fremst snakke med deg og barnet om hva som er vanskelig. Deretter blir dere sammen enige om hvilke områder det er viktig å jobbe videre med, og hvordan dere skal samarbeide. BUP kan også hjelpe personer rundt familien for eksempel ansatte i barnehagen og i skolen, slik at alle sammen bidrar til best mulige løsninger for barnet.

BUP kan også gi råd til foreldre som trenger hjelp til å ta opp vanskelige hendelser eller bekymringer med familien. Deres ønske om det, kan dette også skje anonymt.

PPT

Dersom barnet har problemer med å konsentrere seg på skolen eller mistrives i barnehagen, kan foreldre søke råd hos pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT) for veiledning eller utredning. PP-tjenesten gir råd om og hjelp til lærevansker, forsinket utvikling, vansker med språk, atferd og oppdragelse.

Barnevernet

Barnehagen og alle andre offentlige instanser har plikt til å melde fra til barnevernet, hvis barn har vist alvorlige atferdsvansker, eller det er grunn til å tro at det foreligger alvorlig omsorgssvikt.

Barnevernet skal samarbeide med foreldrene om å løse problemene hjemme. De kan bistå med råd og veiledning, økonomisk bistand, støttekontakt og besøkshjem, og skal såfremt det er mulig, prøve å løse problemene i samarbeid med foreldrene.

Familievern

På familievernkontoret jobber psykologer og sosionomer som gir råd til barn og foreldre som er i en vanskelig situasjon. Familievernkontoret kan blant annet tilby familierapi og ulike typer samlivskurs. Det finnes familievernkontorer i alle fylker, og tilbudet er gratis.

I noen kommuner er de kommunale tjenestene lokalisert sammen i et familiesenter, der man kan få hjelp hos flere instanser på samme sted.



Ventetid

Det er ventetid for innleggelse og konsultasjoner som ikke er akutte. Ventetiden varierer fra sted til sted. Hvis tilstanden til barnet forverrer seg i ventetiden, har du rett til å få søknaden din vurdert på nytt. Kontakt i så fall barnets fastlege.

Hva koster det?

Barn under 12 år er fritatt fra å betale egenandeler for helsetjenester. Ved behandling hos psykolog er barn og ungdom under 18 år fritatt fra å betale egenandeler.



Les mer på www.nav.no under Helsetjenester og Egenandeler.





Psykisk helse

IS-1473

Her får du hjelp

Akutt - ring 113
Fastlege/Legevakt
Hjelpetelefon: 810 30 030

Mer informasjon

www.psykisk.no
www.psykiskhelse.no
www.mentalhelse.no
www.psykopp.no
www.nynorge.no
www.nakmi.no

Brosjyrer om psykisk helse



Angst
IS-1465



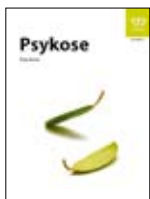
Depresjon
IS-1466



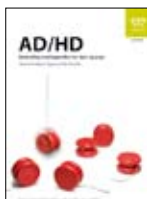
Tvangslidelser
IS-1469



Spiseforstyrrelser
IS-1470



Psykose
IS-1471



AD/HD
IS-1468



Rettsikkerhet
IS-1467



Psykisk helsehjelp i Norge
• For voksne, IS-1472
• For ungdom, IS-1474
• Om barn, IS-1473



BUP
• Barn, IS-1301
• Ungdom, IS-1302
• Voksne, IS-1303

Brosjyrene lastes ned på www.psykisk.no under Informasjonsmaterieill.

Brosjyrene finnes på bokmål, nynorsk, engelsk, arabisk, farsi, fransk, kurdisk/sorani, polsk, punjabi, russisk, samisk, serbisk/kroatisk, somali, spansk, tyrkisk, urdu og vietnamesisk.



Sosial- og helsedirektoratet