

om barn



Psykisk helse

NYNORSK

# Psykisk helse- hjelp i Noreg

Mental health care



## Kva gjer eg når barnet mitt ikkje har det bra?

Ein vegvisar for foreldre med barn som har psykiske lidningar

### Psykiske lidningar rammar mange

---

God psykisk helse er viktig for at barn skal ha det bra. Grunnlaget for den psykiske helsa blir lagt alt frå det første leveåret. Psykiske lidningar kan ramme dei fleste. Rundt halvparten av befolkninga i Noreg får emosjonelle problem ein eller annan gong i livet. Nokon er arveleg belasta og kan bli sjuke utan at noko spesielt har skjedd. Andre gonger kan kriser som dødsfall, ulykker eller mistrivsel i kvardagen gjere at barnet blir sjukt.

### Kva er psykiske lidningar?

---

Psykiske plager kan vere alt frå lettare depresjonar til alvorlege psykosar som gjer at ein mister kontakten med det verkelege livet. Kanskje er barnet ditt trist, redd, uroleg eller sint. Kanskje mistrivst barnet i barnehagen eller har problem med å konsentrere seg på skulen.

**Barn som har psykiske plager, klagar ofte over at dei har vondt i magen, dårleg matlyst eller hovudverk.**

Dei vanlegaste psykiske lidningane er angst og depresjon. Angst er ei kjensle av uvisse og indre uro som kan vere vanskeleg å meistre. Barn med angst kan bli rastlause, og dei skvett gjerne

lett av uventa lydar og rørsler. Nokre blir meir utolmodige og irritable enn dei vanlegvis er, og nokre får problem med å sove og er plaga av mareritt. Angsten kan òg gi plager som skjelving, sveitting, hovudverk, hjarteklapp, press i brystet, kvalme, magevondt, mangel på energi og svimmelheit.

Depresjonar hos barn kan utløysast av vanskelege hendingar eller kriser, til dømes dødsfall i den nære omgangskretsen. Depresjonar kan òg komme av seg sjølv, utan at det er nokon spesiell grunn til det.

Barn som er deprimerte, er vanlegvis triste. Dei kan òg miste interessa for, og gleder over, tilværet. Mange barn går opp eller ned i vekt, får søvnproblem, blir rastlause, passive eller trøytte og manglar energi. Nokre får konsentrasjonsvanskar og kan i enkelte tilfelle ha tankar om døden.

Andre psykiske lidningar er eteforstyrningar, psykosar og tvangslidningar.

På nettsida til Sosial- og helsedirektoratet, [www.psykisk.no](http://www.psykisk.no), kan du lese meir om ulike psykiske lidningar.



## Barnet kan få hjelp

---

Akkurat som vaksne, treng barn nokon som forstår og støttar dei. Dersom barnet får hjelp tidleg, er sjansen større for å bli betre. Ta derfor kontakt med nokon som kan hjelpe barnet med å bli frisk. Det kan vere fastlegen, helsestasjonen, helse-systema på skulen eller skulelegen. Her får du vite meir om kven som kan hjelpe deg og barnet ditt.

### Vanskelege hendingar og frykt

Mange barn som har opplevd vanskelege hendingar og sterke påkjenningar, blir triste og redde og får mareritt. Slike kjensler kan komme fleire år etter hendinga.

Barn som opplever at nokon døyr, kan få ei uverkelegheitskjensle, dei kan føle vantru eller sinne, eller dei viser rett og slett ingen sterke kjensler. Når det første sjokket gir seg, reagerer barnet gjerne med å gråte, vere trist, protestere eller bli sint. Barn vekslar meir mellom sorg og glede enn vaksne. Det kan gi seg uttrykk i at barnet etter kort tid igjen verkar likegyldig og leiker. Det er viktig å vite at barn ikkje sørgjer på ein bestemt måte. Barn sørgjer ut frå det utviklingstrinnet dei er på, og dei viser svært varierte reaksjonar.

Barn høyrer om kva som skjer i verda, både gjennom TV, radio, aviser og frå andre barn. Mange barn blir redde når dei høyrer om flodbølger, fugleinfluensa, krig eller valdshandlingar.

Barn som er redde, kan ofte bli kontaktsøkjande, tilbaketrekte, irritable eller fråverande. Dei kan få søvnavanskar og fysiske plager som vondt i hovudet og magen. Engstelege barn kan òg endre åtferd og slutte å gjere ting dei pleier. Slike teikn er svært utydelege og kan berre gi ein peikepinn på at barnet er redd.



### Rett til tolk

Dersom du har problem med å forstå kva legen seier, har du rett til gratis hjelp frå tolk. Sjølv om du og barnet ditt kan snakke norsk, er det ikkje alltid like lett å forstå fagleg informasjon på eit framandt språk. Det kan vere lurt å seie frå om at du treng tolk, når du bestiller legetimen, slik at tolken kan vere der når du kjem. Tolken har teieplikt. Det vil seie at han eller ho ikkje kan fortelje vidare det de har snakka om når barnet er til behandling.

## Når bør du søkje hjelp?

---

Dersom du mistenkjer at barnet ditt ikkje har det godt med seg sjølv, eller du er usikker og treng rettleiing frå nokon med spesialistkompetanse, er det viktig at du så raskt som mogleg tek kontakt med nokon som kan hjelpe.

Fastlegen, helsestasjonen, helsesystema på skulen eller skulelegen kan gi barnet behandling for lette og moderate psykiske plager eller vise deg vidare til andre som kan hjelpe. På side 7 i denne brosjyren finn du meir informasjon om kvar og korleis du kan søkje hjelp.

Når barnet har brekt beinet eller har fått eit sår, er det lett å sjå at det har det vondt. Med psykiske lidingar er det ofte annleis. Dei kan vere vanskelege å få auge på, både for den som er sjuk, og for dei rundt.

Ver merksam på åtferdsendingar hos eit barn – eit roleg barn kan plutselig bli utagerande og vanskeleg. Eit livleg barn kan plutselig bli inneslutta og veldig stille.

### Varselsignal du kan sjå etter:

- Barnet gir uttrykk for at det er noko det ikkje tør, vil eller kan snakke om.
- Barnet klagar over smerter i magen og hovudet.
- Barnet er fjernt og stirande i periodar.
- Barnet er fortvila, har angst og er deprimert.
- Barnet er overfølsamt for veremåten til dei vaksne.

- Barnet bruker så mykje energi på å tilpasse seg at det ikkje blir rom for kreativitet.
- Barnet blir ofte oppfatta som veslevakse, eit superbarn – alltid snill og flink.
- Barnet trekkjer seg tilbake, blir passivt og usynleg.
- Barnet blir utagerande og uroleg.
- Barnet tek gjerne på seg ei avleiande rolle som syndebukk eller klovn.

## Kva gjer eg når barnet mitt er psykisk sjukt?

---

**1** I kritiske eller livstruande situasjonar skal du straks ringje naudhjelpa på telefonnummer **113**. Forklar kva som har skjedd, kva adresse du ønskjer hjelpa til, og kva telefonnummer du ringjer frå.

Dersom situasjonen ikkje er akutt, det vil seie at det ikkje er fare for liv og helse, kan du kontakte fastlegen, legevakta eller helsestasjonen.

**2** Legen snakkar med dykk og undersøker barnet for å finne ut meir om dei psykiske plagene. Deretter diskuterer de kva som skal gjerast vidare. Legen kan hjelpe barnet gjennom samtalebehandling og eventuelt medisinar.



**3** Legen kan velje å sende barnet ditt vidare til ein barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP). Her får barnet behandling i samarbeid med familien, psykolog, barnepsykiater, familieterapeut, klinisk pedagog eller sosionom.

### Du kan vere open

Alt helsepersonell i Noreg har teieplikt. Det vil seie at det du eller barnet ditt fortel legen, helsesystema eller andre som kan hjelpe deg, ikkje blir fortalt vidare utan at de ønskjer det.

## Kven kan hjelpe?

Helse-Noreg er delt inn i kommunehelsetenesta og spesialisthelsetenesta. Innanfor kommunehelsetenesta finn du mellom anna fastlegen og legevakta. I tillegg har kommunen mange tilbod til menneske som slit med psykiske lidingar, til dømes helsesystem, pedagogisk-psykologisk teneste (PP-tenesta), aktivitetssenter og butilbod. Dersom du vil vite meir om desse tilboda, kan du ta kontakt med helsetenesta eller psykisk helsearbeidsteneste i kommunen du bur i.

I spesialisthelsetenesta finn du mellom anna barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP). Her får barn og unge med problem og psykiske plager behandling. Nedanfor kan du lese meir om dei ulike delane av helsetenesta som hjelper barn med psykiske plager.

### Regionale helseføretak

Det psykiske helsevernet i Noreg er underlagt fire regionale helseføretak: Helse Nord, Helse Midt-Norge, Helse Vest og Helse Sør-Øst. Kva føretak du høyrer inn under, er avhengig av kvar i landet du bur.

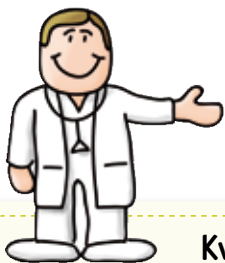
Dei regionale helseføretaka har ansvar for spesialisthelsetenestetilbodet til folk i helseregionen. Helseføretaka eig òg dei offentlege sjukehusa, ambulansetenesta, naudmeldingstenesta, laboratoria og sjukehusapoteka i regionen.

### Fastlegen eller helsestasjonen

Dersom du er uroleg for utviklinga eller helsesituasjonen til barnet ditt, bør du kontakte fastlegen eller helsestasjonen i kommunen du bur i.

Når du ringjer til fastlegen, blir du møtt av ein legesekretær eller sjukepleiar som spør deg om namn og fødselsdato og kva det gjeld.

Barn har ofte vondt i magen, dårleg matlyst og hovudverk i samband med psykiske plager. Derfor undersøker legen først barnet for kroppslege symptom. Dersom barnet ikkje er fysisk sjukt, spør gjerne legen om barnet har hatt spesielle påkjenningar i barnehagen, på skulen eller heime, og så drøftar de kva som skal gjerast vidare. Fastlegen kan tilby behandling for lette og moderate psykiske plager – til dømes samtalebehandling og eventuelt medisinar. Ved behov kan fastlegen sende dykk vidare til spesialisthelsetenesta.



Alle kommunar har ein helsestasjon. Alle barn skal i praksis følgjast opp på helsestasjonane for faste helsekontrollar og vaksinasjon.

### Kven er fastlegen til barnet?

Alle personar har fått ein fastlege. Du kan sjølv velje om du vil ha ein mannleg eller kvinneleg fastlege. Barnet har som regel same fastlegen som far eller mor. Dersom du vil at barnet skal ha ein annan lege enn deg sjølv, må du melde frå om det.

Dersom du lurar på kven som er fastlegen til barnet, eller du vil velje ein annan fastlege, kan du ringje fastlegetelefonen **810 59 500**, sjå innom **www.minfastlege.no** eller kontakte trygdekontoret i kommunen der du bur. Dersom du ønskjer meir informasjon, kan du sjå innom **www.nav.no**.

### Legevakta

Dersom du treng hjelp, men ikkje får tak i fastlegen eller helsestasjonen, kan du kontakte legevakta. Der tek dei seg spesielt av akutte skadar, sjukdommar og problem. Du finn telefonnummeret til legevakta i telefonkatalogen.

### Psykisk helsearbeid for barn og unge i kommunane

Kommunane har ansvar for både helsefremjande arbeid, førebygging og behandling. I kommunane er det fleire tenester og personar som har som oppgåve å støtte barn, unge og deira familiar. Helsestasjonen, skolehelsetenesta og fastlegen har alle eit spesielt ansvar for førebyggjande og helsefremjande arbeid, oppfølging og behandling. Dette er oppgåver som i mange kommunar også vert utført av andre faggrupper. Barnehage, skole, skolefritidsordning og fritidstilbod er også viktige arenaer for utviklinga til barna. Det er om å gjere at desse fangar opp eventuelle problem og psykiske vanskar. I tillegg finst blant anna den pedagogisk-psykologisk tenesta (PPT), familievernkontoret og sosialtenesta, som alle kan gi hjelp i kommunen.

### Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP)

Fastlegen kan sende deg og barnet vidare til barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP). Tilvisinga skjer ved at legen skriv brev til behandlingsinstitusjonen.

BUP er eit tilbod innanfor psykisk helsevern for barn og ungdom under 18 år og familiare deira. BUP kan òg rettleie og samarbeide med fastlegen, helsestasjonen eller skulen.

Barnet kan vere på BUP på dagtid og nokre gonger over natta òg. Her prøver ein å finne ut kva som plagar barnet, og ein gir behandling med samtalar, medisinar eller terapi gjennom leik, rollespel, teikning og andre aktivitetar.

BUP samarbeider med heile familien for å finne ut av og behandle ulike psykiske vanskar. Det kan vere åtferdsproblem, angst, depresjonar, sjølvordstankar og eteforstyrningar. Barn kan òg vere utsette for mishandling, seksuelle overgrep, rusmiddelbruk og alvorlege problem i familien som dei treng hjelp for.

På BUP kan du mellom anna treffe psykolog, barnpsykiater, sjukepleiar, familieterapeut, klinisk pedagog eller klinisk sosionom. Dei vil først og fremst snakke med deg og barnet om kva som er vanskeleg. Deretter blir de saman einige om kva område det er viktig å jobbe vidare med, og korleis de skal samarbeide.

BUP kan òg gi råd til foreldre som treng hjelp til å ta opp vanskelege hendingar eller bekymring med familien. Dersom de ønskjer det, kan dette òg skje anonymt.

### **PPT**

Dersom barnet har problem med å konsentrere seg på skulen eller mistvist i barnehagen, kan foreldra søkje råd hos pedagogisk-psykologisk teneste (PPT) for rettleiing eller utgreiing. PP-tenesta gir råd og hjelp i samband med problem som er knytte til lærevanskar, forseinka utvikling, vanskar med språk, åtferd og oppdraging.

### **Barnevernet**

Barnehagen og alle andre offentlege instansar har plikt til å melde frå til barnevernet dersom eit barn har alvorlege åtferdsvanskar eller det er grunn til å tru at det er snakk om alvorleg omsorgssvikt.

Barnevernet skal samarbeide med foreldra om å løyse problema heime. Dei kan bidra med råd og rettleiing, økonomisk hjelp, støttekontakt og besøksheim, og så sant det er mogleg, skal dei prøve å løyse problema i samarbeid med foreldra.

### **Familievern**

På familievernkontoret jobbar psykologar og sosionomar som gir råd til barn og foreldre som er i ein vanskeleg situasjon. Familievernkontoret kan mellom anna tilby familieterapi og ulike typar samlivskurs i samband med skilsmissar. Det finst familievernkontor i alle fylke, og tilbodet er gratis.

I nokre kommunar er dei kommunale tenestene lokaliserte saman i eit familiesenter der ein kan få hjelp hos fleire instansar på same staden.



### **Ventetid**

Det er ventetid for innleggingar og konsultasjonar som ikkje er akutte. Kor lang ventetida er, varierer frå stad til stad og mellom behandlingstilstandane. Dersom tilstanden til barnet forverrar seg i ventetida, har du rett til å få søknaden din vurdert på nytt. Kontakt i så fall fastlegen.

### Kva kostar det?

Barn under 12 år er treng ikkje betale eigendel for helsetenester. Ved behandling hos psykolog er barn og ungdom under 18 år fritekne frå å betale eigendelar.

Les meir på [www.nav.no](http://www.nav.no) under Helsetjenester og Egenandeler.







Psykisk helse

IS-1473

## Her får du hjelp

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

## Meir informasjon

[www.psykisk.no](http://www.psykisk.no)  
[www.psykiskhelse.no](http://www.psykiskhelse.no)  
[www.mentalhelse.no](http://www.mentalhelse.no)  
[www.psykopp.no](http://www.psykopp.no)  
[www.nynorge.no](http://www.nynorge.no)  
[www.nakmi.no](http://www.nakmi.no)

## Brosjyrar om psykisk helse



Angst  
IS-1465



Depresjon  
IS-1466



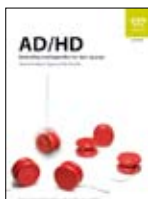
Tvangslidelser  
IS-1469



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

Brosjyre kan lastast ned på [www.psykisk.no](http://www.psykisk.no) under Informasjonsmateriell.

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



Sosial- og helsedirektoratet