

Kva kan Kvam herad tilby ein ungdom har det vanskeleg ?

OPPVEKSTSJEF ASTRID ANETT STEINE

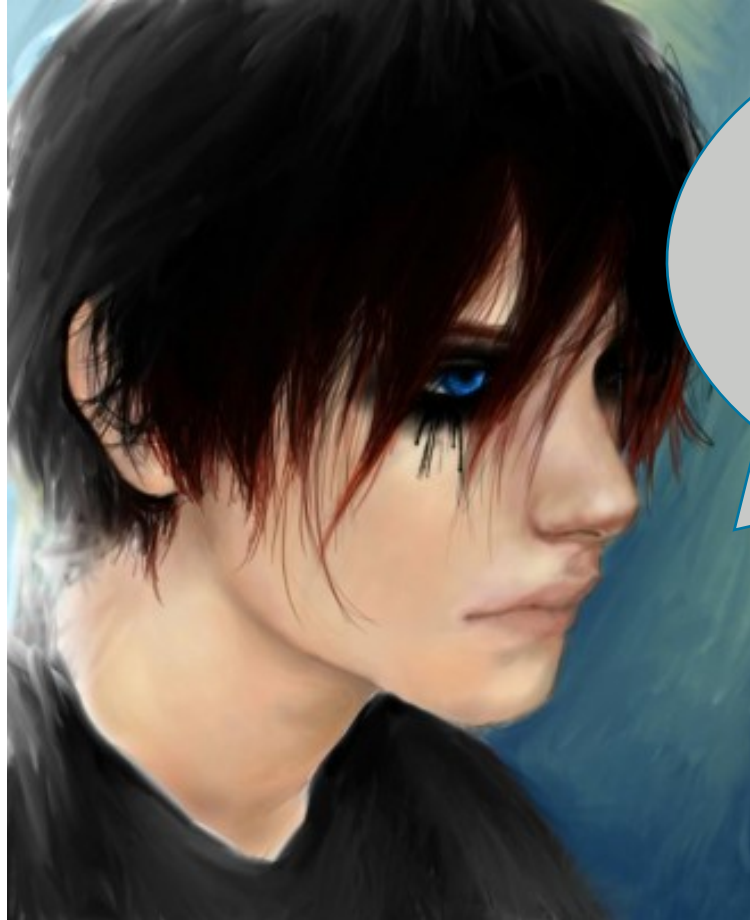
KOMMUNEPSYKOLOG ANNA MO-BJØRKELUND



Barn og unge si helse – kva er det?



Sterk, men sårbar på same tid



Sjå meg,
ver sammen med meg, trøst
meg, ros meg, hjelp meg,
tru på meg, lik meg, still
krav til meg, stopp meg,
hald ut med meg, le med
meg, vis meg korleis, gje
meg ansvar, ver glad i meg.

Auke i rapporterte psykiske plager – kvifor ?



«Snøfnuggenerasjonen - Generasjon Z» ?



Ungdata 2019

(samandrag nasjonal rapport, Kvam deltok ikkje i 2019)

- I all hovedsak står det bra til med norsk ungdom
- Trivst med det livet, godt fornøgd med foreldra og med lokalmiljøet
- 9/10 har nære og fortrolige venner
- Dei fleste har en aktiv fritid der sosiale medier, dataspill, trening, organiserte fritidsaktiviteter, skolearbeid og det å være sammen med venner, preger hverdagen.
- Fleirtalet rapporterer om god fysisk og psykisk helse, og er optimistiske med tanke på framtida
- **MEN** - systematiske skilnader knytt til sosial bakgrunn og kva dei driv med i fritida. På de fleste indikatoane kjem ungdom som veks opp i familiar med høg sosioøkonomisk status og mange ressurser, betre ut sammenlikna med ungdom frå lavere sosiale lag.
- Rapporten viser samstundes ein forsterkning av nokre utviklingstrekk siste åra - auka ungdomskriminalitet, cannabisbruk og vald, auka forekomst av psykiske plager, mindre framtidsoptimisme og meir skjermtid.
- Rapporten viser også at stadig færre ungdommer trives på skolen, og at det er et økende antall ungdommer som oppfatter skolen som kjedelig. Samtidig er det færre som brukar mye tid på lekser.
- *Gjeld dette for ungdom i Kvam også ??*

Alle har ei psykisk helse



Fysisk, psykisk og seksuell helse



Livet er ikkje alltid lett, det går opp og ned ... men mykje å glede seg over



Kva er god psykisk helse ?

- Meistra tankar/følelsar
- Tilpassa seg forandringar
- Tåla og meistra motgang

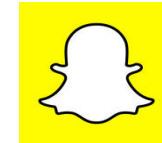
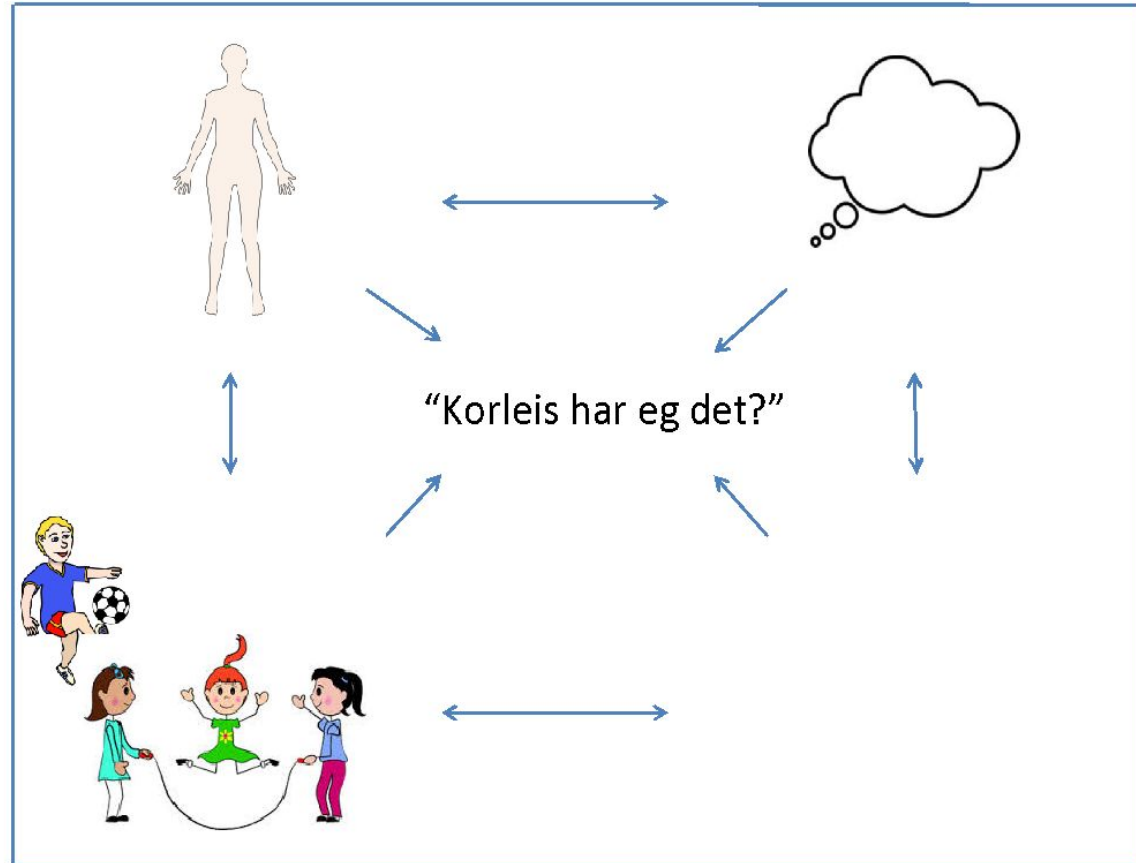
- Gjera «lure ting» når ein har det eller får det vanskeleg
- «Trimme» den psykisk helsa, på linje med fysisk helse

- Snakka med nokon
- Halda fram med interesser
- Halda på rutinar
- Ikkje trekkja seg unna



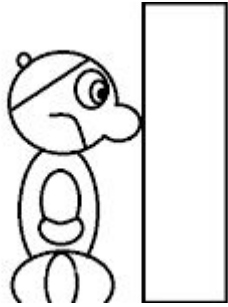


Kva påverkar den psykiske helse ?



Møte
veggen

Og nokre gonger kan ein...



Svaie

Briste



Knekke
saman



Slå sprekker

50 % av
oss i
løpet av
livet, så
ganske
vanleg

ved store utfordringar eller belastningar

Å ha det vanskeleg - kva er det og kva er normalt?



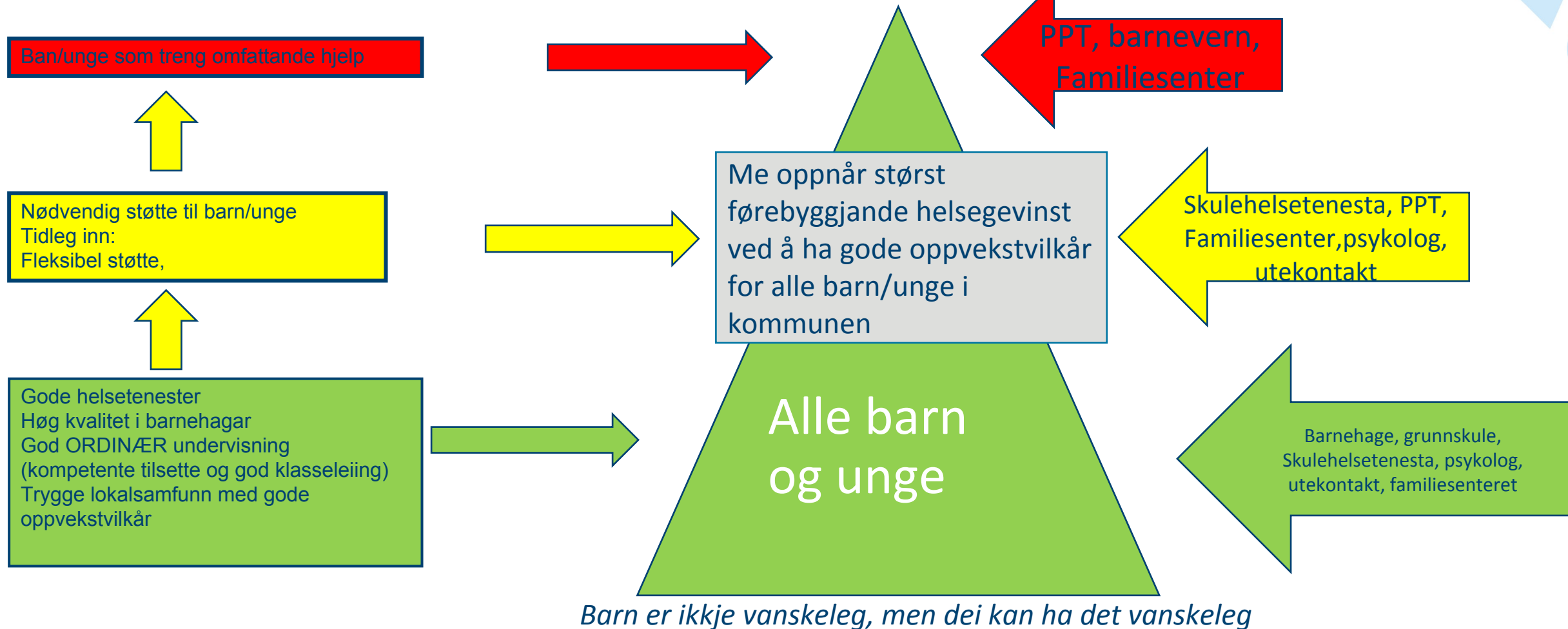
- Vanskeleg på skulen – trivst ikkje, meistrar ikkje det faglege
- Vanskeleg med venner/har ikkje venner, kjenner seg utanfor
- Vanskeleg heime – krangel, blir ikkje sett eller forstått
- Utsett for store belastningar – heime, på skulen, blant vener/fritid
- Helseplager – fysisk og psykisk
- Finn ikkje plassen på fritidsarenaen

Vanleg at barn og unge kjenner seg utanfor, er lei seg el har symptom på f.eks angst, depresjon o.l i periodar av oppveksten, som er normalt

Når bør ein be om hjelp ?

- Når du er forkjøla går du vanlegvis ikkje til lege. Men når dette vare over lengre tid kanskje 3-4 veker tek du ein sjekk hjå legen
- Når følelsar eller tankar forstyrrar deg så mykje at det vert vanskeleg å gjera kvardagslege aktivitetar (lekse, fritidaktivitetar, vera men venner osv) over ein lengre periode, kan du ta kontakt med helsesjukepleiar, fastlege, rådgjevar o.l for å fortelja korleis du har det. Då kan de saman finna ut vegen vidare
- Det aller beste er dersom du kan snakka med dine foreldre

Tenestetilbodet til barn og unge i Kvam



Kva tilbod har kommunen til ungdom – når du treng litt hjelp



- Skulen som helsefremjande og førebyggjande arena
 - Kontakklærer
 - Rådgjevar/miljøarbeider
 - Grupper 9.klasse
- Skulehelseteneste – helsesjukepleiar, skulelege, fysioterapeut
- Fastlege – ikkje berre fysisk. Legen kan vera «døropnar»
- Utekontakt – trefftid på skulane, ungdomsbasen og Ungdomsbasen +, ute «kveldar og helgar»
- Fritidsaktivitetar – Ung Fritid, tilskot til lag og organisasjonar

Og når du treng litt meir hjelp

- Psykolog for barn og unge- ingen henvisning
 - Tilgjengeleg på skulane, helsestasjon for ungdom og på Rådhuset
 - Individuelle samtalar, undervisning
 - Tilvise vidare til andre, td psykisk helsevern (BUP, VOP)
- Familiesenteret og Barnevernstenesta, td familiesamtalar
- Pedagogisk Psykologisk Teneste – behov for ekstra tilrettelegging i skulen
- Fastlegen kan framleis vera til god hjelp
- Fysioterapeut – psykomotorisk fysioterapi
- Avdeling for Rus og Psykisk helse – når du er over 18 år (psykolog tilsett i avdelinga)



Sjølvhjelp – små grep kan gjera store forskjellar

- Få nok søvn og mat
- Ver aktiv
- Hald fram med å læra
- Sjå dei rundt deg og gje noko til andre
- Normalt og naturleg å ha det vanskeleg med tankar og følelsar i periodar i livet. Som oftast går det over
- Hald ut – det blir som regel betre
- Unngå «sjølvmedisinering» – rus, sjølvskading, fokus på mat, smertestillande
- Som venn er det bra å bry seg. Lytt og støtt, men husk at du som venn ikkje skal behandla. Be om hjelp – anonymt eller føl venen din til f.eks helsesjukepleiar
- Fortel foreldra dine eller andre vaksne du stolar på korleis du har det. Dei kan støtta og hjelpa for å finna vegen vidare

SEI IFRÅ – DET VISER IKKJE ALLTID UTANPÅ KORLEIS DU HAR DET



Uformell omsorg kan være like hjelpsomt som en spesialist

Går vi mot en profesjonalisering av omsorg og støtte, og mister troen på å bidra i hverandres liv?

Psykolog Sonja Mellingen, 8.mars 2020 i BT

<https://www.bt.no/btmeneringer/debatt/i/qLMQ8g/uformell-omsorg-kan-vaere-like-hjelpsomt-som-en-spesialist>

Tussi føler seg trist og alene.

Ole Brumm og Nasse Nøff setter seg ned ved siden av han – Og der satt de alle tre i stillhet, og mens de sa ingenting, på en eller annen måte, nesten umerkelig, begynte Tussi å føle seg litt bedre.

For vennene var der, ikke mer – ikke mindre.



Takk for meg



Aktuelle spørsmål og tema me vil ta opp denne dagen:

★ Nytt at alle kommunane er lovpålagte å ha psykolog.

Kva vil de ha å sei for oss lokalt?

★ Veit me om kva tilbud som er i kvar kommune for ungdom som slit?

★ Er helsesjukepleiar til stades og nyttig?- plassering av kontor, er alle kjent med ordninga?

★ Viktig å fjerna tabu med psykisk helse - korleis gjer me det?

★ Er gode forbilder viktig?

★ Kva ulike utfordringar kan ein få hjelp til?



Kva kan Kvam herad tilby av hjelp til ein ungdom som har det vanskeleg?"

