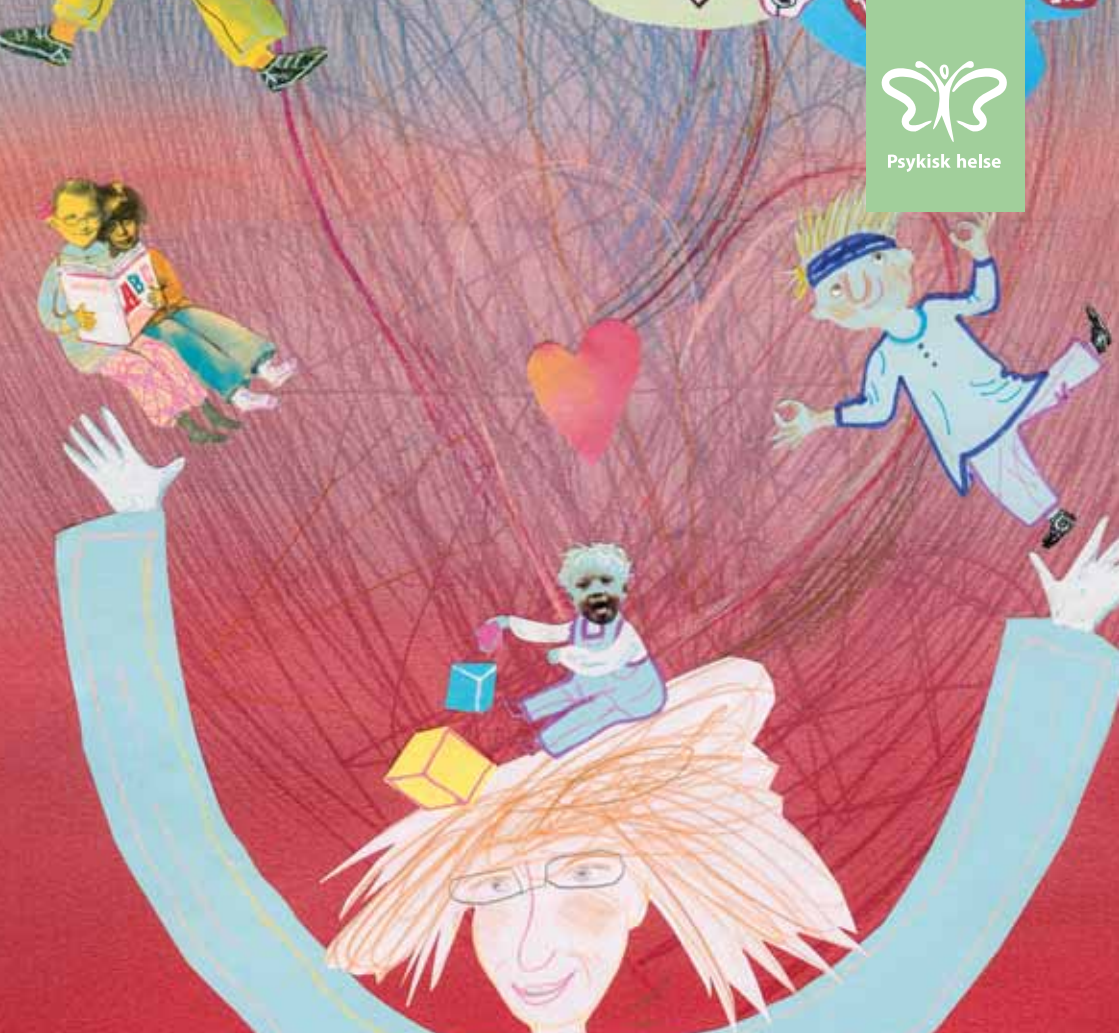




Psykisk helse



Barn og psykisk helse

Gode råd til foreldre og foresatte

I dette heftet har vi samlet noen gode råd om
hva som fremmer god psykisk helse hos barn og
unge, og hvor man kan søke hjelp.



”Se meg!”

Det aller viktigste er:

Å styrke barns selvfølelse og legge til rette for et godt oppvekstmiljø

De aller fleste barn i Norge har det bra. Men noen har det vanskelig, og det er viktig at disse får hjelp så tidlig som mulig.

Hva fremmer god psykisk helse hos barn?

Alle voksne har et ansvar for å bidra til å skape en god psykisk helse hos barn. Det er viktig at vi gir barnet gode erfaringer med sine medmennesker, i første omgang med sin familie og venner. Gjennom å få en overvekt med positive opplevelser, vil barnet reagere på negative opplevelser med å fortelle om det de opplever. De vil be om hjelp til å løse det sammen med voksne de kjenner seg trygge på.



Hva gjør barna glade?

Barns egne utsagn om hva som gjør dem glade, forteller om betydningen av de små dagligdagse og nære ting:

- Gode opplevelser med mor, far, besteforeldre eller andre nære voksne.
- Gode opplevelser sammen med venner eller dyr.
- En aktivitet man liker.

Dette samsvarer veldig godt med forskning på hva som gjør at barn bedre kan mestre vanskelige livsvilkår:

- Minst én god relasjon til en nær voksen
- Nettverk av familie og venner
- En ferdighet/noe barnet mestrer
- Evne til å sette ord på og finne mening i det som skjer, og ha tro på at det går an å finne løsninger - selv om det er en svært vanskelig situasjon.



Når barn blir redde

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 naturkatastrofer, sykdommer, krig eller voldshandlinger.

Barn som er redde, kan vise ulike tegn på dette; de kan bli kontaktsøkende, tilbaketrukket, irritable eller uoppmerksomme. Søvnvansker, hodepine og vondt i magen kan oppstå. Engstelige barn kan også endre atferd og slutte å gjøre ting de vanligvis gjør. Slike tegn er svært uspesifikke og kan kun gi en pekepinn på at barn kan være redde.

Gode råd:



- Vær oppmerksom på om barnet er engstelig eller har behov for å snakke. Fortell om situasjonen på en måte som barnet forstår.
- Samtaler mellom voksne kan i unødvendig grad skremme barn, vær oppmerksom på hva barn oppfatter.
- Gi ærlig og enkel informasjon. Unødvige detaljer bør unngås.
- Forsikre barna om at de er trygge og at faren for voldshandlinger, naturkatastrofer, eller for at mennesker kan bli smittet av fugleinflensa, er liten i Norge.
- Det er viktig å opprettholde optimisme om fremtiden. Forklar at det er voksne som jobber for å løse de vanskelige situasjonene.

Hvor kan man søke råd og hjelp lokalt?

Helsestasjon og fastlege

Du kan snakke med helsestasjonen eller fastlegen, hvis du er bekymret for barnets utvikling eller helsesituasjon, også den psykiske. De kan gi råd og veiledning om hvordan vanskene kan løses - enten i familien, i barnehagen eller i nærmiljøet. Fastlegen kan også henvise videre til barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP) eller andre hjelpetiltak når det er nødvendig.

Familievern

Familievernkontor hjelper alle som trenger å snakke om vanskelige forhold i familien. Tilbudet er gratis, og finnes i hvert fylke. Psykologer og sosionomer gir råd og hjelp i forhold til samlivskonflikter, samværsavtaler, familierapi og ulike typer av samlivskurs.

PPT

I samråd med barnehagen kan foreldre søke råd hos pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT) for veiledning eller utredning.

Barnevern

Barneverntjenesten kan bistå med råd og veiledning, økonomisk bistand, støttekontakt og besøkshjem. Barnevernet skal såfremt det er mulig, prøve å løse/reducere problemene i samarbeid med foreldrene.

BUP

Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP) kan gi hjelp til utredning og behandling av ulike psykiske vansker i samarbeid med familien. Det er fastlegen eller barnevernstjenesten som henviser til BUP.

www.norge.no

Her finner du blant annet oversikt over nettsidene til alle landets kommuner og fylkesmenn og andre offentlige etater.

www.mentalhelse.no

Her er mer informasjon om Mental Helse, og det organisasjonen er opptatt av.

www.psykisk.no

Her er mer informasjon og gode råd om psykisk helse og hjelpeapparatet.

Foreldrevettregler

- 1.** La barnet protestere uten å føle deg avvist. Barn må sette sine egne grenser, og noen ganger blir det gjort med krasse utsagn. Det går som oftest fort over igjen.
- 2.** Vent ikke at barnet alltid skal være blid og glad. Barn har mange følelser, og alle må få komme til uttrykk.
- 3.** Gi ikke etter overfor barnet bare for å unngå bråk. Barn føler seg trygge når det er grenser og rammer rundt dem. Men de må også få utfordre grensene for å være helt sikre.
- 4.** La barnet føle at det er viktig. Barn har et stort behov for å føle at det er viktig for foreldrene. Barn vokser på kjærighet og utfordringer.
- 5.** Vær sannferdig overfor barnet. Barn har ofte vanskelig for å skille sant fra usant. Løgner forvirrer barnet og gjør at det mister tilliten til deg.
- 6.** Hold avtaler med barnet. Barn føler seg maktesløse, hvis du bryter avtaler uten å ha en god grunn.
- 7.** Skrem ikke barnet unødige. Noen ganger er det nødvendig å advare barnet mot farlige situasjoner, men barn skal ikke skremmes til lydighet.
- 8.** Le med og ikke av barnet. Barn er stolte, og kan bli dypt såret når de føler seg latterlige. Le gjerne med barnet; humor er en fin ting.
- 9.** Husk å rose barnet ditt. Oppmuntring og gode ord motiverer barnet til samarbeid. Positiv støtte styrker barnets selvfølelse og skaper pågangsmot.
- 10.** Husk at du er et forbilde for barnet.

Kilde: Vokse for barn



Voksne for Barn er en frivillig organisasjon som arbeider for barn og unges psykiske helse. De driver en bekymringstelefon for foreldre, som kan hjelpe med å avklare problemer du måtte ha, kartlegge ressurser og muligheter, og gi råd om hvordan du kan komme videre.

Bekymringstelefonen tilbyr en samtale med kvalifiserte fagpersoner som har lang erfaring med barn og unge, og som har taushetsplikt. De har også kompetanse på rettigheter og regler som berører barn og unges oppvekst og psykiske helse. Du kan være anonym.

Bekymringstelefonen: 810 03 940

Telefonen er åpen på hverdager fra 09.00 - 15.00.
Du kan også sende e-post til bekymring@vfb.no

Mer informasjon: www.vfb.no

Vis foreldrevett!

Se!

Lytt!

Gi ros!

Sett grenser!

Utfordre barnet!

La barnet føle at det er viktig!

Husk at vi som foreldre er forbilder