

for ungdom



Psykisk helse

BOKMÅL

# Psykisk helse- hjelp i Norge

Mental health care



# Hva gjør jeg når jeg ikke har det bra?

En veiviser til tjenester for ungdom med psykiske lidelser

## Psykiske lidelser rammer mange

Psykiske lidelser kan ramme de fleste. Rundt halvparten av befolkningen i Norge får en psykisk lidelse i løpet av livet. For noen kan arveanlegg gjøre at man blir syk uten at noe spesielt har skjedd. Andre ganger kan kriser som dødsfall, ulykker eller vantrivsel i hverdagen gjøre at du blir syk.

## Hva er psykiske lidelser?

Psykiske plager kan være alt fra lettere depresjoner og uro, til alvorlige psykoser som gjør at du mister kontakt med virkeligheten. Kanskje er du trist, redd, urolig eller sint. Kanskje har du problemer med å konsentrere deg på skolen. Noen får også vanskeligheter i forhold til sin egen kropp og mat, andre får problemer med å sove eller blir avhengige av rus.

## Du kan få hjelp

Får du hjelp tidlig, er sjansen større for at du blir bedre. Ta derfor kontakt med noen som kan hjelpe deg å bli frisk. Det kan være fastlegen din, helsesøster på skolen, skolelegen eller en helsestasjon for ungdom. I denne brosjyren får du vite mer om hvem som kan hjelpe deg.

## Vanskelige hendelser

Mange som har opplevd vanskelige hendelser og sterke påkjenninger, blir triste, redde og får mareritt, kanskje flere år etterpå. Dette kan gjøre det vanskelig å fungere i hverdagen, og du kan oppleve angst, depresjon eller andre psykiske plager. Dersom du er ny i Norge, kan det i seg selv være en påkjenning. Det er normalt å få reaksjoner i forbindelse med slike påkjenninger. Reaksjonene varierer fra person til person.



### Rett til tolk

Hvis du har problemer med å forstå legen din, har du rett til gratis tolk. Selv om du 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 kan tolken være 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 du er til behandling.

## Angst og depresjon er mest vanlig

De vanligste psykiske lidelsene er angst og depresjon.

Angst er en følelse av usikkerhet og indre uro som kan være vanskelig å mestre. Har du angst, kan du bli rastløs og skvetten for uventede lyder og bevegelser. Noen blir mer utålmodige og irritable enn de vanligvis er, og noen får søvnproblemer og er plaget av mareritt. Behov for å være alene er også vanlig. Angsten kan også gjøre at du skjelver, svetter, får hodepine, hjerteklapp, press i brystet, kvalme, mageplager eller blir kraftløs og svimmel.

Depresjoner kan utløses av vanskelige hendelser eller kriser. De kan også komme av seg selv uten noen spesiell grunn. Er du deprimert, er det vanlig å være trist. Du kan også miste interesse og glede over tilværelsen. Mange opplever at de går opp eller ned i vekt, får søvnforstyrrelser, blir rastløse eller passive, blir trette og mangler energi. Noen får også konsentrasjonsvansker, og 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](http://www.psykisk.no)** kan du lese mer om ulike psykiske problemer og lidelser, og du kan få gode råd.

## Når bør du søke hjelp?

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

Hvis du kjenner at du har sterke plager, eller at noe har plaget deg lenge, bør du ikke vente med å søke hjelp. Fastlegen din, eller skolelegen på skolen din, kan gi deg behandling for lette og moderate psykiske lidelser, eller henvise deg videre til andre som kan hjelpe. På side 7 i dette heftet finner du mer informasjon om hvor du kan søke hjelp og hvordan du går fram.



### Du kan være åpen

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

Hvis du har fylt 16 år, er det du som bestemmer om foreldrene dine skal få vite hva du snakker om med legen eller annet helsepersonell.

## Røde Kors-telefonen for barn og ungdom

Trenger du noen å snakke med? De som jobber på Røde Kors-telefonen for barn og ungdom er vant til å snakke med unge mennesker. Enten du er glad, trist, redd, trenger hjelp eller bare lurer på noe, kan du snakke med mennesker som kan lytte og gi støtte og trøst når du trenger det. Du kan ringe på hverdager mellom klokken 14.00 og 20.00. Røde Kors-telefonen er gratis å ringe til, og du trenger ikke si hvem du er, hvis du ikke vil.

Røde Kors-telefonen: 800 333 21 (gratis)



## Klara Klok

Hvis du ikke ønsker å ringe til noen, kan du stille spørsmål om helse, familie, rusmidler og seksualitet på internettsiden [www.klara-klok.no](http://www.klara-klok.no). Spørsmålene blir besvart av helsesøstre, leger, psykologer eller annet fagpersonell. Du trenger ikke si hva du heter, hvis du ikke vil.



## Hva gjør jeg når jeg ikke har det bra?

**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 fastlegen din, nærmeste legevakt eller helsesøster på skolen. Du kan også ta kontakt med helsestasjon for ungdom.

**2** Fastlegen din, helsesøsteren eller skolelegen vil snakke med deg, og undersøke deg, for å finne ut mer om hvilke problemer du har. Deretter vil de snakke med deg om hva som skal gjøres videre.

Hvis du velger å snakke med helsesøster på skolen du går på, kan hun i noen tilfeller kontakte skolelegen eller fastlegen din, som kan hjelpe deg videre både gjennom samtalebehandling og medisiner.

**3** Fastlegen din, eller skolelegen på skolen din, kan velge å henvise deg videre til barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP). Her får du hjelp i samarbeid med familien din.

**4** Dersom du opplever mishandling eller andre problemer hjemme, kan du kontakte barnevernet. Hvis du bare trenger noen å snakke med, kan du for eksempel kontakte utekontakten der du bor, eller ringe **Røde Kors-telefonen gratis på 800 333 21**.

## 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 som sliter med psykiske lidelser. Helse-søster, pedagogisk psykologisk tjeneste, aktivitetssentra og botilbud er noen av dem. Hvis du vil vite mer om disse tilbudene, kan du ta kontakt med kommunen du bor i.

De regionale helseforetakene (Helse Nord, Helse Midt-Norge, Helse Vest og Helse Sør-Øst) har ansvar for spesialisthelsetjenestens tilbud – både psykisk helsevern og somatiske tjenester – til befolkningen i sin helseregion. Psykisk helsevern består av tjenester som barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP) som hjelper barn og unge med problemer og psykiske plager. På de neste sidene kan du lese mer om de ulike tjenestene som hjelper deg.

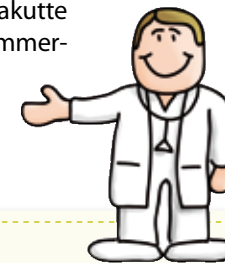
### Fastlegen

De fleste med psykiske lidelser blir behandlet hos fastlegen sin. Legen kan tilby behandling for lette og moderate depresjoner – både ved hjelp av samtalebehandling og medisiner.

Når du ringer til fastlegen din, blir du møtt av legens sekretær, eller en sykepleier, som vil spørre deg om navn og fødselsdato, og hva det gjelder. Hvis du bare bestiller en time, blir du satt bakerst i køen. Det er derfor viktig å fortelle at det haster, hvis du selv tror tilstanden er alvorlig. Også legesekretæren eller sykepleieren har taushetsplikt.

### Legevakten

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



### Hvem er min fastlege?

Alle har en fastlege. Du kan selv velge om du vil ha en mannlig eller en kvinnelig fastlege. Hvis du lurer på hvem din fastlege er, kan du ringe **Fastlegetelefonen 810 59 500**, gå inn på **www.minfastlege.no** eller kontakte trygdekontoret i kommunen du bor i. For mer informasjon se **www.nav.no**.

Unge over 16 år velger selv hvem de vil ha som fastlege. Er du under 16 år, må foreldrene dine samtykke til helsehjelp for deg. Har du fylt 12 år, skal du få si din mening i alle spørsmål som angår din egen helse.

### **Helsesøster**

Hvis du ikke ønsker å oppsøke fastlegen din, kan du snakke med helsesøster på skolen du går på eller på helsestasjon for ungdom. Her kan du ta opp problemer av personlig karakter, som tristhet, seksualitet, prevensjon, matvaner, rus og lignende. Helsesøsteren har taushetsplikt.

Helsesøster er en del av skolehelsetjenesten som også tilbyr hjelp fra lege og fysioterapeut.

### **Psykisk helsearbeid for barn og unge i kommunene**

I kommunene er det flere tjenester og personer som har som oppgave å støtte unge og deres familier. Helsestasjon, skolehelsetjeneste og fastleger skal det være et tilbud om. Mange kommuner har organisert en egen tjeneste som heter for eksempel psykisk helsetjeneste, psykiatritjeneste, psykisk helsearbeid, familiesenter osv. som også kan tilby hjelp. I mange kommuner er det også ansatt psykologer som kan hjelpe.

### **PPT**

Dersom du har problemer med å konsentrere deg og lære på skolen, kan skolen, etter avtale med foreldrene dine, søke råd hos pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT). PP-tjenesten gir råd om og hjelp til lærevansker, forsinket utvikling, vansker med uttale og vansker med atferd og oppdragelse.

### **Utekontakt**

Utekontakten er et tilbud til ungdom. De snakker med deg om det du er opptatt av, og kan hjelpe deg med å løse personlige eller praktiske problemer.

Ungdom snakker blant annet med utekontakten om rus, vennskap, arbeid, psykiske problemer, bosted, skole, økonomi, prevensjon, familie, seksualitet og fritid. Utekontakten har taushetsplikt og er gratis. På [www.ung.no/psykiskhelse](http://www.ung.no/psykiskhelse) finner du en liste over utekontakter i nærheten av der du bor.

### **Barnevernet**

Dersom du opplever mishandling eller andre former for problemer hjemme, kan du kontakte barnevernet. Helsesøster på skolen du går på, eller andre du søker hjelp hos, kan også kontakte barnevernet for deg.

Barnevernet skal samarbeide med foreldrene dine om å løse problemene hjemme. De kan hjelpe med råd og veiledning, økonomisk bistand, støttekontakt og besøkshjem.

### **Familievern**

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

### **Helsestasjon for ungdom (HSU)**

Helsestasjon for ungdom er et eget tilbud i tillegg til fastlegen din, helsestasjon eller skolehelsetjeneste. Her kan du snakke med noen om kjærlighet, seksualitet, prevensjon, seksuelt overførbare sykdommer, problemer i hverdagen, rus, spiseforstyrrelser, uønsket graviditet, abort og mye annet. Se [www.unghelse.no](http://www.unghelse.no) for oversikt over HSU.

### **Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP)**

Hvis du har store problemer, kan fastlegen din henvise deg videre til barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP). Henvisningen skjer ved at legen skriver brev til klinikken. Hvis du er under 16 år, må foreldrene dine si seg enige i at du blir henvist til BUP.

BUP gir behandling til barn og ungdom under 18 år og deres familier. BUP kan også veilede og samarbeide med fastlegen, helsestasjonen eller skolen.

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

BUP samarbeider med familien din for å finne ut av, og behandle, ulike psykiske vansker. Det kan være atferdsvansker, angst, depresjoner, selvmordstanker og spiseforstyrrelser. Er du utsatt for mishandling, seksuelle overgrep, rusmiddelbruk og alvorlige problemer i familien, kan BUP hjelpe deg.

På BUP kan du blant andre treffe psykolog, barnepsykiater, familierapeut, klinisk pedagog eller klinisk sosionom. Disse vil først og fremst snakke med deg og foreldrene dine om hva som er vanskelig og hva som fungerer bra. 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 deg, for eksempel foreldre, lærere eller helse-søster slik at dere sammen finner gode løsninger.

BUP kan snakke med foreldre og ungdom både sammen og hver for seg. Du kan selv være med på å bestemme om du vil at foreldrene dine skal være med. Du kan også delta i grupper sammen med andre på din egen alder.



### **Ventetid**

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

### 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. Skolehelsetjeneste og helsestasjon er gratis.



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





Psykisk helse

IS-1474

## Her får du hjelp

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

## Mer 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)

## Brosjyrer om psykisk helse



Angst  
IS-1465



Depresjon  
IS-1466



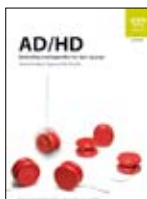
Tvangslidelser  
IS-1469



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](http://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