

Hva er god psykisk helsehjelp?

23

deltakere
totalt

9 fagpersoner · 14 pårørende/deltakere

HOVEDFUNN

Det å bli møtt med alvor når man først åpner opp, betyr alt

God psykisk helsehjelp bør være raskere å komme inn i og mer tilgjengelig – ikke kuttet, slik flere opplever nå. Mange ungdommer kjenner seg selv godt, men blir ikke trodd, og det går lang tid før de får riktig hjelp.

DET SOM KOM FRAM



Bli trodd når du åpner deg

Mange ungdommer kjenner seg selv godt, men blir ikke trodd – det forsinker riktig hjelp.



Ventelistene må ned

Kutt i helsebudsjettet oppleves som stikk motsatt av det som trengs.



Informasjon etter diagnose er avgjørende

Kort, gjerne skriftlig – og mulighet til å møte andre i samme situasjon.



Internett hjelper og skader på samme tid

Symptomer og TikTok er en farlig kombinasjon – vanskelig å skille god fra feil info.



Foreldre kan få for stor plass i BUP

Viktig å involvere barnet i samtalen, og sette grenser for foreldrenes rolle.



Fellesskap og mestring er også helsehjelp

Lavterskeltilbud som snekkergruppa og Ung arena gir opplevelse av mestring og fellesskap.

“

STEMME FRA KVELDEN

«Jeg visste at jeg hadde diagnosen, men ble gående fra psykolog til psykolog før jeg fikk den. Fortalte om symptomene, men ingen trodde på meg.»

FRA ETTERMØTET · BUPA TAR MED TILBAKE

- At man automatisk får en psykoedukasjonstime etter en diagnose.
- Barnet er pasienten – må få informasjon i tillegg til foreldrene.
- Fortsette å skape gode møteplasser, og jobbe mer psykisk helse inn i undervisningen.

REPRESENTERTE TJENESTER

A-larm

Ung arena

Barne- og familietjenester

BUPA