Til føresette til born og unge i Solund

Eg heiter Ingrid Grønnæss og er kommunepsykologen dykkar. Kommunepsykologen er ein del av kommunen si førebyggande og behandlande helseteneste. Gjennom tidleg inngripen ynskjer kommunen å førebygga at psykiske lidingar veks seg store. Målet for tenesta er å tilby tidleg hjelp for å unngå at vanskane blir større. 50 % av tida mi er sett av til arbeid med born og unge. Eg samarbeider med andre som jobbar med born, men tilbyr òg kurs til alle føresette og individuell oppfølging av familiar som ynskjer det og har behov. Det er låg terskel for å ta kontakt med kommunepsykologen, eg jobbar med milde til moderate vanskar og over kort tid (1-5 timar).

Typiske utfordringar som gjer at nokon ønsker kontakt med psykologen:

- Engstelege born/ungdom (tør t.d. ikkje dra i bursdag/fotballtrening/redd for hundar)
- Triste born/ungdom (t.d. at du ser at barnet ditt meir er trist enn vanleg)
- Born/ungdom som har opplevd noko skremmande (t.d. ei ulykke)
- Vanskar i relasjonen til andre (t.d. jamnaldrande, føresette)
- Vanskar med søvn/mat

Korleis kjem ein i kontakt med kommunepsykologen?

- Tilvising via skjema (sjå vedlegg) frå føresette, barnehage, skule, helsestasjon, skulehelseteneste eller lege
- Ringe tlf.: 469 33 658. Her kan de óg ringe for å høyre om det kan vere aktuelt med ein time eller ikkje.
- Det må føreligge samtykke frå begge føresette for å ta kontakt med psykolog når det gjeld born under 16 år
- Det er låg terskel for å ta kontakt med kommunepsykologen
- Det kan vere noko ventetid på tenesta

Kva gang kan ein forvente?

- De får fyst éin vurderingssamtale for å vurdere kva som er rett tilbod. Dersom vidare oppfølging hjå psykolog er rett, ber eg om at barnet/ungdommen får ei somatisk undersøking av lege før vidare oppfølging vert gitt. Dette er ikkje nødvendig dersom tilvising kjem frå lege og somatisk undersøking er gjort før vurderingssamtalen.
- 1-5 timar
- Dei fyrste fem timane er gratis

Korleis er det å vere hos kommunepsykologen?

- Det varierer i kor stor grad eg pratar med born/ungdom åleine. Dess yngre borna er, dess meir pratar eg med føresette. Ofte er det berre føresette som ynskjer meir eller mindre rettleiing på korleis dei kan møte ulike situasjonar dei står i i relasjon til bornet/ungdommen.
- Eg nyttar ofte teikning, plastellina eller leikefigurar i arbeid med born og unge. Det er viktig at det er ei arena der borna får snakka deira «språk» og føle seg vel i
- De får tilbod om kakao/saft/vatn/kaffi/te for å skape ei trygg atmosfære
- Vi pratar om korleis timane er, og om det er noko vi bør endre på for at det skal bli betre for dykk

Eg ser fram til å møte dei av dykk som måtte ha ynskje og behov ☺

Med venleg helsing
Ingrid Grønnæss