

Hei!

### *Hvem er vi?*

Vi som jobber i Speare helse er psykologer, leger og sykepleiere som hjelper barn og ungdom under 18 år med psykiske vansker. Vi hjelper sykehuset i ditt område (Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk, BUP), når de ikke har mulighet til å gi denne hjelpen selv.



### *Hva er psykiske vansker?*

Med psykiske vansker mener vi problemer med følelser, tanker og handlinger, f.eks:

- Tristhet og depresjon
- Sinne og sinneutbrudd
- Redsel og angst
- Grubling og bekymring
- Tvangstanker-/handling
- Kroppslig uro
- Konsentrasjonsvansker
- Uvanlige opplevelser
- Vanskelige følelser etter å ha opplevd vonde eller skremmende ting
- Vanskeligheter med å forstå og/eller være sammen med andre

Mange ganger er det foreldre eller andre voksne som er bekymret, og ber om hjelp for deg.

### *Hva gjør vi?*

Vi undersøker hva slags psykiske vansker du har, årsaken denne (utredning) og gir behandling til deg og/eller dine foreldre/omsorgspersoner, for at du/dere bedre skal forstå og håndtere det du strever med. Vanligvis har vi:

- samtaler med deg
- samtaler med dine foreldre/omsorgspersoner
- spørreskjemaer
- tester
- samtaler med lærer
- møter med skole, PPT, helsesykepleier, fastlege, barnevern eller andre.

Det er vanlig at man får et navn (en diagnose), hvis vanskene er så store at du trenger videre helsehjelp. Tilbudet foregår på video og/eller ved fysisk oppmøte på et av våre kontorer. Når du ikke lenger ønsker eller har behov for helsehjelp hos oss, avslutter vi kontakten og anbefaler videre hjelp.



### *Din mening*

Din mening er viktig for oss, og setter stor pris på tilbakemeldinger, både negative og positive. Da kan vi sammen finne ut av hva som er best for deg og andre familier som kommer til oss. Du kan gi tilbakemelding til behandler eller fagansvarlig hos oss ([speare.no](https://speare.no)).

### *Om taushetsplikt*

Vi har taushetsplikt, som betyr at vi ikke kan gi dine helseopplysninger til andre uten at du (over 16 år) eller foreldrene dine (under 16 år) gir samtykke til det. Unntak fra taushetsplikten gjelder dersom vi vurderer at det er alvorlig fare for liv og helse (eller hvis informasjon er nødvendig for at forelder/omsorgspersoner skal kunne oppfylle foreldreansvaret (f.eks alvorlig rus, selvmordstanker, vold). Da er vi pliktige til å melde fra til barnevernstjenesten og ønsker å få til dette i samarbeid med deg/dere. I noen få, spesielle tilfeller har vi også opplysningsplikt til politiet.

### *Journal*

Vi skriver opplysningene du og andre gir i din journal. Du har rett til å se/lese i egen journal. Foreldrene kan lese i banets journal frem til barnet/ungdommen er 16 år. Er du mellom 12 og 16 år kan du velge at dine opplysninger ikke gis til andre, dersom du ikke ønsker dette av grunner som bør respekteres.

### *Øyeblikkelig hjelp*

Ved akutte alvorlige symptomer kan det være aktuelt å vurdere akutt innleggelse. Det er fastlegen, legevakt eller poliklinisk behandler som vurderer om det er behov for dette. Ved behov for øyeblikkelig hjelp ring 40100024 eller ta kontakt med fastlege. Om behovet er på kveld, helg og helligdag, ta kontakt med legevakten.

### *Avslutning*

Mange opplever å få god hjelp hos oss og ønsker selv å avslutte behandlingen. Ikke alle er helt kvitt sine plager før de slutter hos oss, men du/dere skal oppleve at hverdagen er bedre og at man vet hva man skal gjøre for å takle vanskene. Vår jobb er også å «hjelpes hjelperne» i kommunen slik at de kan hjelpe dere videre etter avslutning.

Vennlig hilsen

[Speare helse](#)