

Organisasjoner og nettsted

Offentlig informasjon

www.unghelse.no

www.klara-klok.no

Voksne for Barn

Jobber for barn og unges oppvekstmiljø, med fokus på psykisk helse: 23 10 06 10. www.vfb.no

Mental Helse Norge

For mennesker med psykiske lidelser/problemer og deres pårørende, helsepersonell: 35 58 77 00.

www.mentalhelse.no

Ananke

Støtteforening for folk med tvangslidelse (ocd) og deres pårørende: 738 64 598. www.ananke.no

ROS

Rådgivning om spiseforstyrrelser, frivillig brukerorganisasjon for mennesker med spiseforstyrrelser og deres pårørende: 55 32 62 60. www.nettros.no

IKS

Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser: 22 42 22 22. www.iks.no

LEVE

Landsforeningen for etterlatte ved selvmord: 97 77 10 74. www.levenorge.no

SMIH

Støttesenter mot incest i Hordaland: 55 90 49 00. www.smih.no

ADHD-foreningen

Forening for barn og voksne med konsentrasjons- og hyperaktivitetsproblemer, og deres pårørende: 67 12 85 85. www.adhd-foreningen.no

Autismeforeningen i Norge

For mennesker med autisme og Aspergers syndrom: 23 05 45 70. www2.autismeforeningen.no

Hieronimus

Info.senter for mennesker med angst og depresjon: 55 56 03 04. www.hieronimus.org

Amalie Skrams Hus

Brukerstyrt senter for mennesker med psykiske problemer i Bergen og omland: 55 55 38 90. www.amalieskramshus.no

Hva er psykiske vansker?

Psykiske vansker er ikke uvanlig, verken hos barn, ungdom eller voksne. Men det er ikke alltid så lett for den det gjelder å vite når det er lurt å søke hjelp – eller for andre å se når noen man kjenner har problemer. Tegn på psykiske vansker kan være:

- Søvnproblemer
- Tristhet og nedstemthet
- Mangel på tiltakslyst
- Ensomhet eller tilbaketrekning
- Engstelse
- Mistrivsel
- Spiseforstyrrelser
- Ulike «ondter», uforklarlige fysiske plager
- Stemningsskifter og humørvansker
- Avvikende virkelighetsoppfatning
- Mobbing, utestenging
- Uvanlig høyt aktivitetsnivå
- Skolefravær
- Rusproblemer

Psykisk helse handler ofte om:

- Mestring og ferdigheter
- Støtte og veiledning
- Omsorg i familien
- Samvær med andre

Informasjon på internett

Mer info om det enkelte tjenestetilbudet - søk på www.bergen.kommune.no

Søk og finn!

Kommunen Tjenester Artikler Avdelinger og ansatte

SØK

Eksempel: [Kart](#) [Alt om barnehage](#) [Søketips](#)

Psykisk helsearbeid for barn og unge i kommunene (statlig veileder, 70 sider): http://www.shdir.no/vp/multimedia/archive/00014/IS-1405_14898a.pdf



BERGEN KOMMUNE
BERGENHUS BYDEL

Veiviser når barn og unge har psykiske vansker



BERGEN KOMMUNE
BERGENHUS BYDEL

Hvor kan du få hjelp?

Personalet i skole eller barnehage

Elever og foreldre kan ta kontakt med kontaktlærer, helsesøster/skolelege, rådgiver, andre voksne. Skolen/barnehagen har tverrfaglige team som kan yte direkte hjelp til barn i skole og barnehage, og kan samarbeide med andre instanser. Disse følger opp i forhold til tiltak på skolen/barnehagen og samarbeider med aktuelle instanser.

Skolehelsetjenesten

Skolehelsetjenesten ved alle grunn- og videregående skoler er et sted der barn, unge og foreldre kan komme med sine bekymringer og problemer. Ta kontakt med helsesøster eller gå via kontaktlæreren eller andre ansatte på skolen. Helsesøstre er spesialister på forebyggende helsearbeid, også det psykiske.

Helsestasjon for ungdom og studenter

Her kan du be om informasjon, råd eller helsehjelp i forhold til f.eks prevensjon, seksualitet og samliv, vanskelige følelser, rusproblematikk etc. Ingen timebestilling. Engen helsest.: 55 56 94 20, Teatergt. 41.

PPT

Pedagogisk-psykologisk tjeneste ivaretar barn og unge som har psykiske vansker ved å veilede skoler og barnehager, og ved å vurdere behov for spesialpedagogisk hjelp, spesialundervisning eller andre støttetiltak. PPT gir også veiledning til foreldre.

Foreldre – og unge fra 9. til 10. klassetrinn – kan ta direkte kontakt for en uforpliktende samtale.

PPT samarbeider med andre hjelpetjenester ved behov. PPT Bergenhus: 55 56 91 50.

OT/PPT

Oppfølgingstjenesten/PPT for videregående skole gir råd til alle fra 16 til 21 år om personlige spørsmål eller formidler videre til annen instans. OT/PPT Sentrum/Vest: 55 23 94 70, Agnes Mowinkelsgate 6.

Fastlege

Alle har fått tildelt fastlege. Fastlegen foretar en undersøkelse, gir behandling og henviser eventuelt videre til spesialist eller andre instanser. De fleste legekantor har avsatt tid for øyeblikkelig hjelp. Vet du ikke om du har fastlege kan du ringe Fastlegetelefonen: 810 59 500.

Barneverntjenesten

Barneverntjenesten skal sikre at barn og unge får den omsorg de har krav på. Bekymringshenvendelser gjøres pr. telefon eller skriftlig. Tjenesten kan støtte barnet med ulike hjelpetiltak og gi råd/veiledning til barn, foreldre, barnehage- og skolepersonale. Bergenhus barneverntjeneste: 55 56 86 60.

Utekontakten

er en hjelpetjeneste for ungdom 13-25 år som trenger råd/veiledning eller hjelp i en vanskelig livssituasjon. Feltarbeiderne kan treffes på steder hvor ungdom samles, f.eks kjøpesentre – eller i Strømgaten 10 (like ved Bystasjonen) mandag til fredag kl. 12.00–14.30. Telefon: 55 56 86 00.

Andre hjelpeinstanser

- **Avd. for psykisk helse** (Bergenhus bydel) 55 56 84 30
- **Barnevernvakten**..... 55 36 11 80

- **Livskrisehjelpen – Bergen legevakt**.....55 56 87 54
- **Helsetilbud for gravide og familier med barn** (Bergenhus bydel)
Engen helsestasjon.....55 56 94 20
Sandviken helsestasjon.....55 56 72 60
- **Poliklinikk for barn og unge – UIB**
Barn.....55 58 24 67
Unge og voksne.....55 58 24 06
- **BUP**
Barne- og ungdomspskiatrisk team, Helse Bergen.
Henvisning via lege, helsestasjon og barneverntjeneste.

Venner eller andre nære

Den som har psykiske vansker trenger å bli sett, lyttet til av noen som bryr seg. Tenk over hvordan du kan bidra som venn, klassekamerat, fritidsleder, lærer, forelder eller nabo.

www.ung.no

Nettsted med offentlig informasjon og svar på mange av de spørsmål unge er opptatt av. Lenker til andre aktuelle nettsider.

Krisetelefoner for barn og unge

- **Voksne for barn** – Bekymringstelefon 810 03 940
- **Kirkens SOS**.....815 33 300
- **Hjelpetelefon for spilleavhengige**.....800 80 040
- **Røde Kors-telefonen for barn og unge**.....800 33 321
- **Mental helse Ungdom**.....810 30 030
- **Homofiles ungdomstelefon**.....810 00 277