Helsesøster og kommunepsykolog

Hva driver de med – og er det mulig å samarbeide?

Tromsø

- 75 000 innbyggere – inkludert studenter?
- Forebyggende helsetjenester – *Avdeling for oppvekst og utdanning, Seksjon for barn og familie*
- Skolehelsetjeneste, helsestasjon, Familiens hus

Helsesøster

- Hva gjør jeg
- Hvem møter jeg
- Hvem samarbeider jeg med
- Lett tilgjengelig – førstelinja, helsepersonell ute i skolen!

Typiske henvendelser

- Vanskelige familierelasjoner
- Nedstemthet
- Manglende motivasjon – skole
- Vennekonflikter
- Prestasjonsangst
- Lav selvfølelse
- Seksuell helse
- Ulike vondter
- Mvmm (med veldig mye mer…)

Egenvurdering

Skole, motivasjon	1	2	3	4	5
Søvn, hvile	1	2	3	4	5
Trivsel, venner	1	2	3	4	5
Familie	1	2	3	4	5
Fysisk helse	1	2	3	4	5
Psykisk helse	1	2	3	4	5
Aktivitet, fritid	1	2	3	4	5

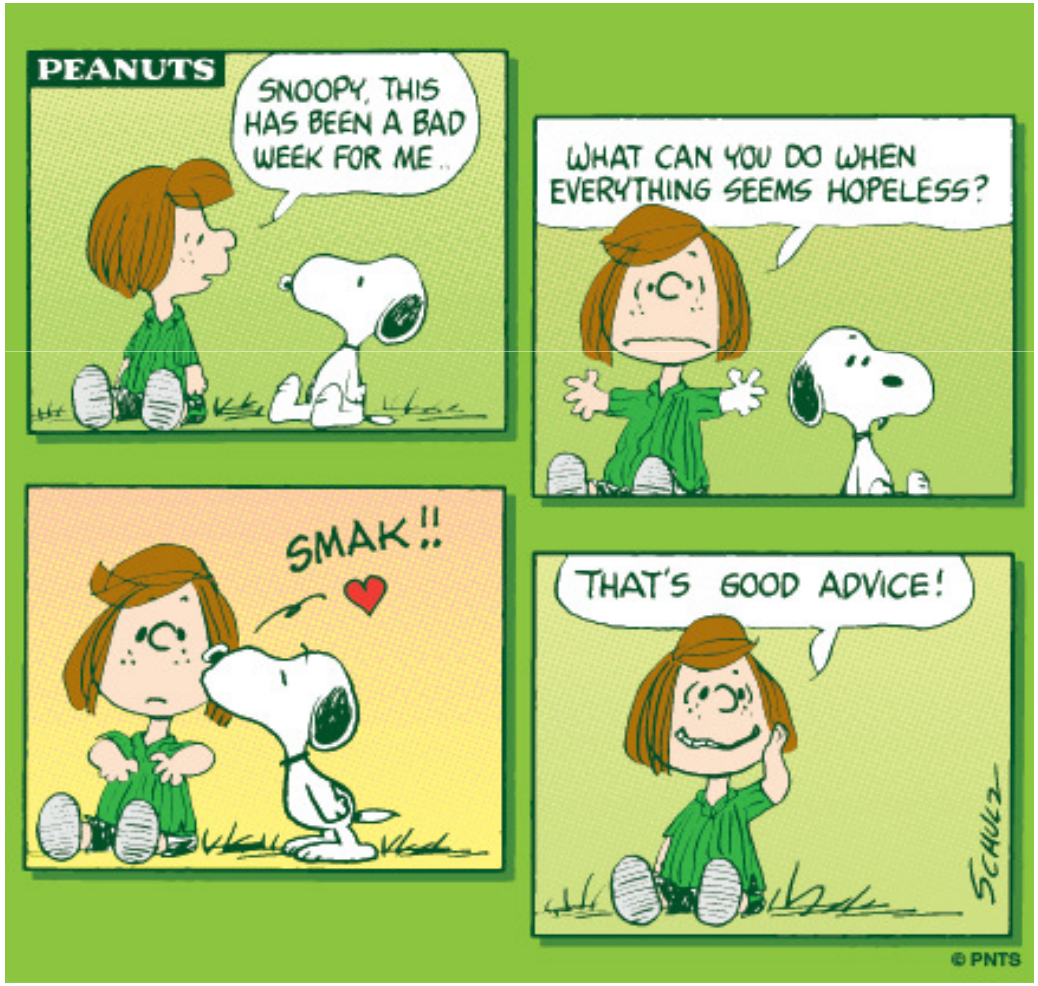
- Skaler fra 1 til 5, der 1 er dårlig og 5 er bra

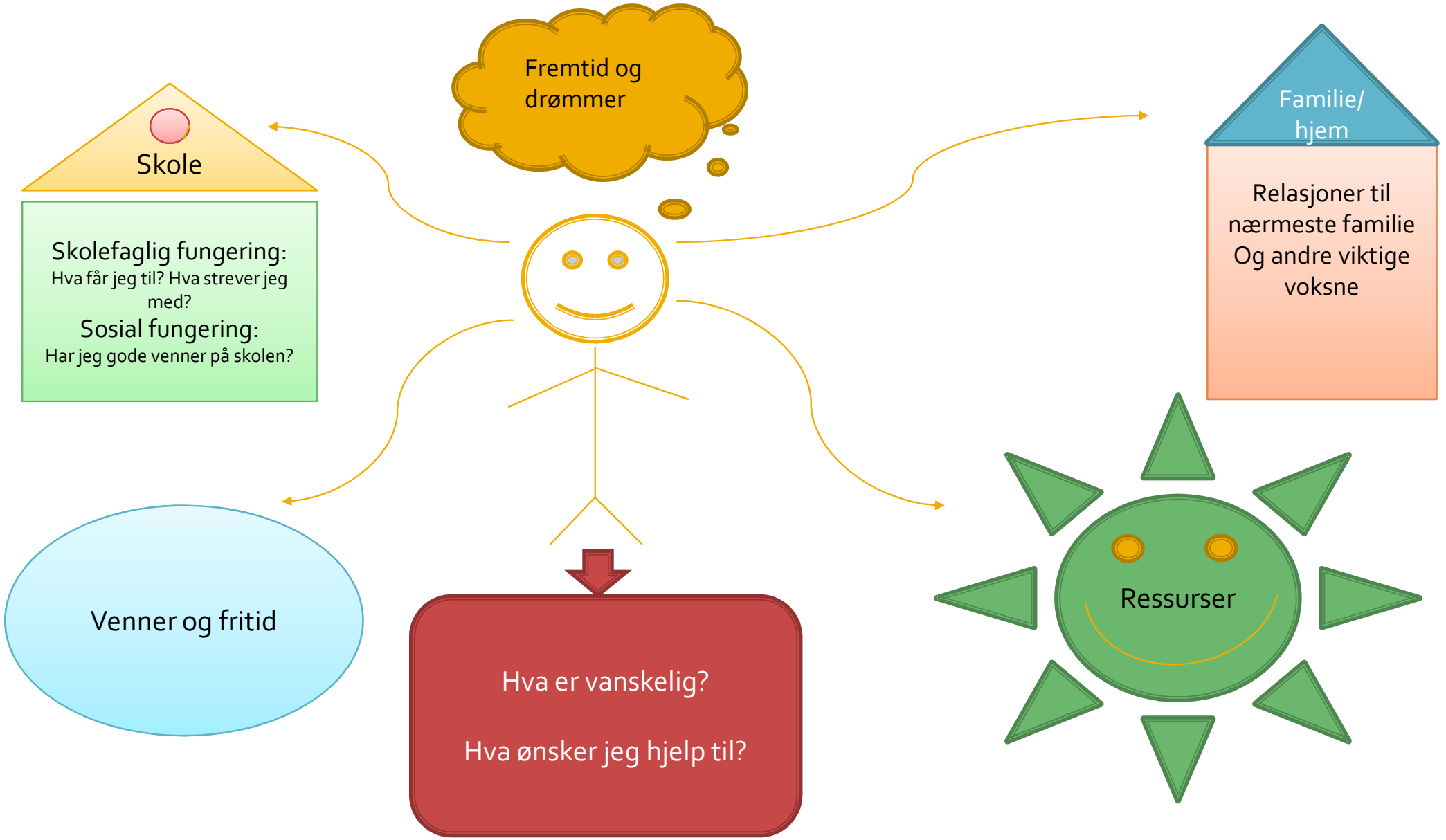
Kommunepsykolog

- Opptrappingsplan for psykisk helse (1999-2008)
- Modellutprøving – psykologer i kommunehelsetjenesten (2009-2013)
- Psykologer i kommunale helse- og omsorgstjenester fra 2013
- 2014 – NAPHA ansvar for oppfølging av nettverksarbeidet mot psykologer i kommunene
- 2020: tilgjengelig psykolog i alle kommuner

Kommunepsykolog (iTromsø)

Veiledning
Undervisning barnehager – SE MEG
Foreldreveiledningsgrupper (COS)
Blues mothers
Besøk på skoler
Temakvelder foreldre til tenåringer
50% klinisk arbeid?
Lavterskelteamet – samarbeid med
BUP Tromsø




Fremtid og drømmer
Skole
Skolefaglig fungering:
Hva får jeg til? Hva strever jeg med?
Sosial fungering:
Har jeg gode venner på skolen?
Familie/ hjem
Relasjoner til nærmeste familie
Og andre viktige voksne
Venner og fritid
Hva er vanskelig?
Hva ønsker jeg hjelp til?
Ressurser

"What makes a good life"

- Gode, nære relasjoner
- «Å være inkludert i sosialt fellesskap fremmer trivsel»

Nettverk

- I vanskelige livssituasjoner er det best å være sammen med noen som du
- Vet bryr seg om om deg og vil deg vel
- Stoler på
- Er trygg hos

Å få hjelp til å gjenopprette kontakt

Hva er målet?

- Hvem er jeg?
- Hvem har jeg lyst til å være?
- Hva er viktig for meg?
- Hva liker jeg?
- Å finne seg selv?!!
- «å få være seg selv»

Samarbeid

- Lagspill?
- Tverr faglighet?
- Å samarbeide – ikke skyve på ungdommer eller ansvar
- Store kommuner vs små kommuner
- Kontakt i en travel arbeidsdag?
- Samarbeid gjør det lettere å samarbeide ☺
- Gode erfaringer gjør det lettere å samarbeide