



Støtte- og endringssamtaler

Barn og unge som strever kan i perioder ha behov for støttesamtaler med noen utenfor eget personlig nettverk. Støttesamtaler handler om å lytte, være tilstede og forstå den man har samtale med. Dette i tillegg til å være støtte gjennom å utvide perspektiver, fokus og valgmuligheter. Dette med fokus på å ha livskvalitet og oppleve å håndtere egen hverdag og situasjon.

Støttesamtaler til barn og unge tilbys av helsesykepleiere som en del av skolehelsetjenesten, samt av psykisk helsearbeider barn og unge, sosiallærere ved skolen og barneverntjenesten. Foreldrene til barn som opplever psykisk strev og vansker kan også få støttesamtaler og foreldreveiledning.

I støtte- og endringssamtalene som gis til barn, unge og foreldre, av faginstansene arbeides det blant annet med:

- Selvfølelse, selvhevdelse og selvtillit
- Negativt selvsnakk
- Røde og grønne tanker (Psykologisk førstehjelp)
- Avslapningsøvelser/pusteøvelser
- Kognitive teknikker
- Noe miljøarbeid

For foreldre/foresatte tilbys det:

- Individuelle COS-P kurs for foreldre/foresatte (Circle of security/trygghets sirkelen)
- Oppfølgingsamtaler
- Foreldreveiledning

Ved behov for støttesamtaler kan skjema til ressursteam fylles ut og leveres. Man kan også ta direkte kontakt med helsesykepleier, barneverntjenesten eller psykisk helsearbeider barn og unge.