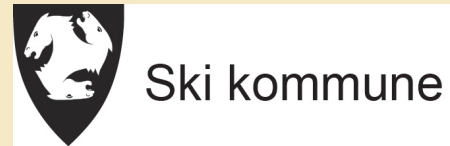


Hjelper'n har taushetsplikt. Ved samtykke samarbeider vi også ofte med barnehage/skole, helsestasjon, o.l.



**«VI ER HER FOR Å LYTTE, STØTTE OG HJELPE DEG
GJENNOM DE VANSKENE SOM DU ELLER
FAMILIEN DIN KAN STREVE MED»**



Epost: hjelpern.forebyggende@ski.kommune.no
Telefon: 990 82 697 tirsdag til fredag 12.00-13.30
Besøksadresse: Ski helsestasjon, Kirkeveien 3, 1400 Ski

Omtrent 1 av 5 barn og unge strever psykisk.
Å få hjelp tidlig kan ofte gjøre at vanskene går over
raskere og forhindre at de blir større.

HVEM KAN VI HJELPE?

- Barn eller ungdom som har følelsesmessige vansker, som engstelse, tristhet og sinne.
- Barn eller ungdom som har opplevd belastninger som de trenger hjelp til å håndtere.
- Barn eller ungdom som har mye negative tanker om seg selv, både fysisk og psykisk.
- Barn eller ungdom som føler seg ensomme, utelatt eller på andre måter synes det sosiale i barnehagen, skolen eller hjemme er vanskelig.
- Foreldre som trenger samtaler rundt hvordan de kan støtte barna sine.
- Gravide som opplever psykiske reaksjoner knyttet til graviditet, fødsel eller til det å bli forelder.

HVEM ER VI OG HVORDAN KAN VI HJELPE?

Hjelper'n er et team som holder til på helsestasjonen. I teamet jobber det psykologer og helsearbeidere med kompetanse innen psykisk helse, som tilbyr veiledning og kortvarig samtalebehandling. Du kan få råd direkte på telefon og ved behov avtales tid for samtale. Vi har også ulike gruppetilbud, som grupper for depresjonsmestring, foreldreveiledning, m.m.



HVEM KAN TA KONTAKT?

Barn, ungdom, foreldre og gravide bosatt i Ski kommune. Hjelper'n samarbeider med helsesøster og du kan gjerne ta kontakt med henne først. Samarbeidspartnere som skole og barnehage kan også henvende seg.