

Ungdomsteamet Nittedal kommune

Ungdomsteam er et frivillig tilbud til deg fra 16 til 24+ år (også siste halvår på ungdomsskolen), som har det vanskelig. Vi kan hjelpe og støtte deg dersom du opplever utfordringer med skole, jobb eller helse.

Med utfordringer mener vi for eksempel rusmiddelbruk, isolasjon, høyt skolefravær, utagerende atferd eller fysiske- og psykiske vansker.

Ungdomsteamet består av ulike hjelpere etter behov, og vi vil møte deg jevnlig og samarbeide om dine mål.

Hvem kan ta kontakt for hjelp av ungdomsteamet?

Hvis du eller noen i din omgangskrets, for eksempel foreldre, lærer, utekontakt eller annen voksen er bekymret, kan hvem som helst av dere ta kontakt.

Ungdomskoordinator trekker seg ut av teamet etter første møtet, med mindre ungdomskoordinator skal følge deg over tid gjennom [NAV](#).

Taushetsplikt

Helsesykepleier og ungdomskoordinator har taushetsplikt. Du kan signere på fritak fra taushetsplikt for de aktuelle andre partene i ungdomsteamet.

Hvis du er mellom 16 og 18 år, og ønsker det, kan vi orientere eller invitere inn dine foreldre/foresatte.

<https://www.nittedal.kommune.no/publisert-innhold/helse-omsorg-velferd/ungdomsteam-i-nittedal/>

Helsestasjon for ungdom

Tilbud

Helsestasjon for ungdom (HFU) er et gratis tilbud til ungdom i alderen 12 - 24 år. Tjenesten består av helsesykepleier, jordmor, lege, psykolog og sekretær. Alle som jobber på HFU har taushetsplikt.

<https://www.nittedal.kommune.no/publisert-innhold/helse-omsorg-velferd/helsestasjon-for-ungdom/>

Familieteamet i Nittedal kommune

Vi tar imot barn, unge og deres familier, samt gravide til samtaler, råd og veiledning (korttidsbehandling). Det finnes også tilbud om foreldreveiledningsgrupper.

Tilbudet er gratis og lavterskel.

Vi arbeider daglig med mange typer utfordringer og vil gjerne komme inn på et tidlig tidspunkt før bekymringene vokser seg store.

Vi kan viderehenvise til spesialisthelsetjeneste (BUP, DPS).

Hvem er vi?

Familietemaet består av tre psykologer, en psykologspesialist og en klinisk pedagog med spesialisering i sped- og småbarnspsykologi. Vi har erfaring fra spesialisthelsetjeneste, familievern og kommunale hjelpeinstanser.

Familieteamet er tilknyttet Enhet for barn, og unge og familier, og jobber tverrfaglig.

Vi har lokaler på Hagan ved siden av Kiwi i Hagan Atrium.

Hvem kan henvende seg?

Du kan selv henvende deg ved å skrive ut og fylle ut henvendelseskjema. Henvisning fra lege eller andre instanser er ikke nødvendig.

Vi tar også imot henvendelser fra fastlege, helsestasjon, skole, barnehage, spesialisthelsetjeneste og øvrig hjelpeapparat.

Vi har inntaksmøte hver tirsdag og du kan forvente svar på din henvendelse ca 1-2 uker etter dette.

Familieteamet tilbyr følgende foreldreveiledningsgrupper:

0-3 år: Trygghetssirkelen (Circle of security - COS-p)

Dette er et program der foreldre lærer hvordan de skal gi barna sine et godt utgangspunkt for trygghet og utforskning. En trygg tilknytning gjør barn trygge i seg selv og i møte med verden.

3-10 år: Tuning in to Kids (TIK)

Dette er et praktisk og hverdagsnært program hvor foreldre jobber med å videreutvikle ferdighetene man allerede har - til å legge merke til, forstå og håndtere barns følelser. Målet er å hjelpe barn til å utvikle gode evner til følelsesregulering.

10-18 år: Tuning in to Teens (TINT)

Dette er et praktisk og hverdagsnært program hvor foreldre jobber med å videreutvikle ferdighetene man allerede har - til å legge merke til, forstå og håndtere barns følelser. Målet er å hjelpe barn til å utvikle gode evner til følelsesregulering.

<https://www.nittedal.kommune.no/publisert-innhold/barnehage-og-skole/familieteamet/>