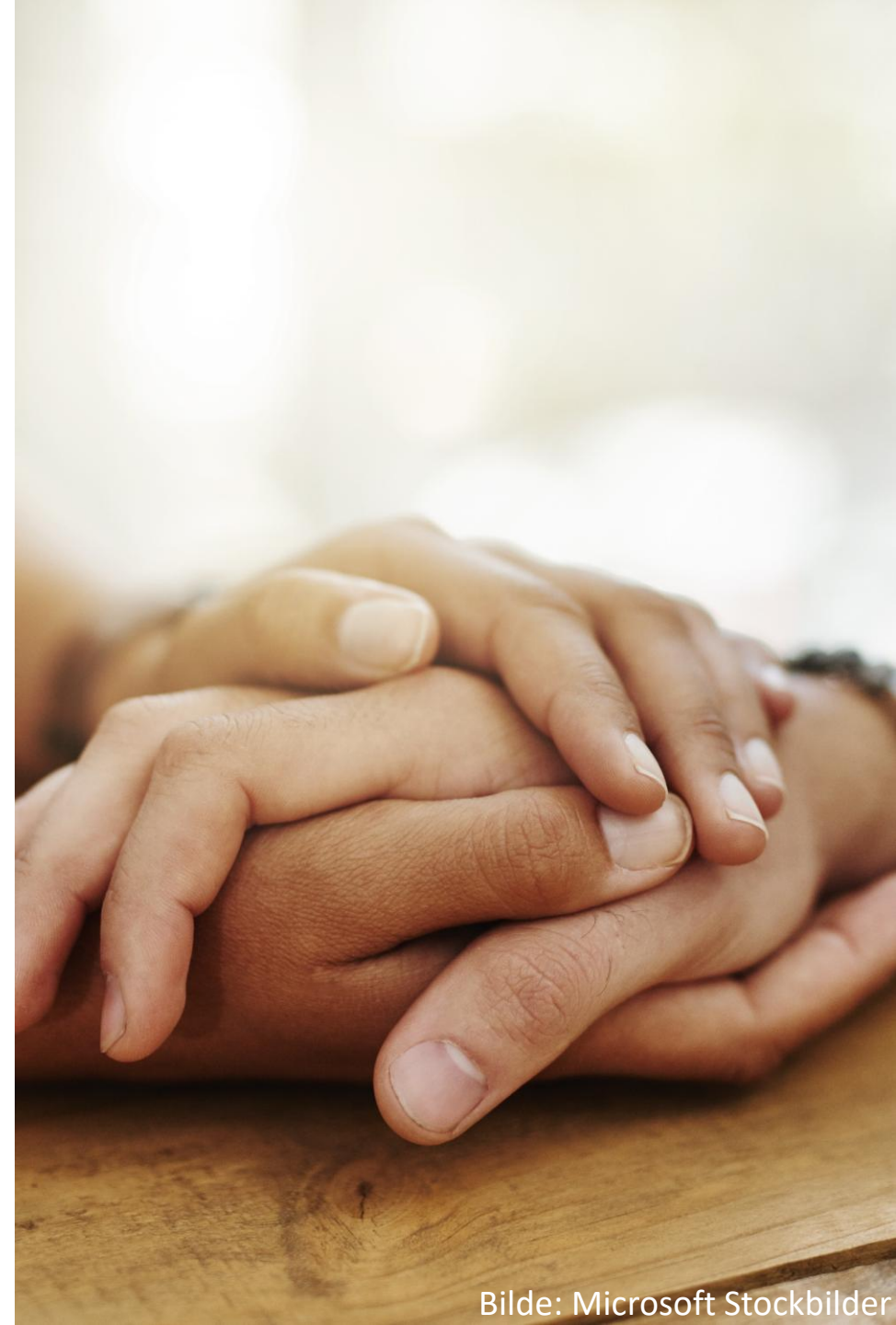


Psykisk helse

ved Eline Foldal Berle, psykolog

Fagkurs om fibrøs dysplasi og McCune-Albright
syndrom

Digitalt fagkurs i regi av Nasjonalt senter for sjeldne diagnoser,
enhet Sunnaas 23.09.2026



Innhold

- Psykisk helse – hva påvirker?
- Brukernes innspill
- Innspill til fagpersoner
- Aktuelle tilbud innen psykisk helse
- Tips og råd ved henvisninger



Bilde: Microsoft Stockbilder

Psykisk helse – hva påvirker?

Personlighet

Økonomi

Utdanning

Sosialt nettverk

Familie

Mestring

Følelsesregulering

Ferdigheter

Kultur

Livserfaringer

Fysisk helse

Ernæring

Innspill fra samling

- Å bli hørt eller sett
- At de lytter, ikke bagatelliserer
- Å bli hørt/trodd på/være åpen for nye ting
- Høre hvor problemet ligger
- Ikke bli puttet i en vanlig boks
- At timene ikke blir utsatt gjentatte ganger



Bilde: Microsoft Stockbilder

I møte med fagpersoner

- Bli kjent med hver enkelt
- Ikke vær redd for å berøre tematikken
- Flere har vært gjennom mye
- Høyere forekomst av angst- og depresjonssymptomer
- Bekymringen for helse



Bilde: Microsoft Stockbilder

Legesamtaler

- Mulighet for samtale uten barnet til stede?
- Avklare det på forhånd



Bilde: Microsoft Stockbilder

Når det trengs mer oppfølging



Bilde: Microsoft Stockbilder

Noen aktuelle tilbud

Barn og unge

- Helsesykepleier i skolen
- Helsestasjon
- Lokalt kommunalt tilbud
- Ung Face It – selvhjelpsverktøy
- BUP
- Rehabilitering

Voksne

- Studenthelsetjeneste
- Rask psykisk helsehjelp
- DPS
- Familievernkontor
- Rehabilitering
- Kommunepsykolog
- Psykomotorisk fysioterapi

Henvisninger til psykisk helsevern

- Begrunn i hvordan psykiske plager påvirker deltakelse
- Vektlegg psykisk helse
- Beskriv endringer



Bilde: Microsoft Stockbilder

Take home message

- Det skal ikke alltid så mye til
- Se personen i sin kontekst
- Møtene med dere betyr mye
- Be gjerne om innspill fra oss ved behov



Bilde: Microsoft Stockbilder