

# Drømmehjelpen

Vi har spurt barn og unge hva som er deres drømmehjelp for psykisk helse. Dette er det barn og unge har vært spesielt opptatt av:

## ♥ En trygg skolehverdag

Skolen er viktig for barn og unge, og for noen er det her den psykiske helsehjelpen skjer. Skolen må passe på at barn og unge får den faglige tilretteleggingen de trenger, og at det er et trygt og godt skolemiljø

## ♥ Tilgjengelighet

Hjelpen må oppleves tilgjengelig for barn og unge. De må få informasjon om psykisk helse og oppmuntres til å be om hjelp. Tjenestene må gjøre seg kjent, være til stede der barn og unge er, og det må være lett å komme seg dit.

## ♥ Hjelp til de små tingene

Det er viktig å få hjelp til «de små tingene». Barn og unge må få vite at problemene ikke trenger å være store for at de kan få hjelp, og må aldri få høre at det de forteller, ikke er alvorlig nok.

## ♥ Riktig hjelp lenge nok

Hjelpen må ta tak i det barnet selv opplever det trenger hjelp til. Gi konkrete tips og strategier til bruk i hverdagen. Det er viktig å få hjelp lenge nok, og at hjelperen fortsatt er tilgjengelig selv om det går bedre.

## ♥ Fleksibilitet

Hjelpen må tilpasses barnet og ikke omvendt. Det må være mulighet for fleksibilitet sånn at barnets behov er med på å bestemme når, hvor, hvordan og hvor lenge hjelpen gis.

## ♥ Medvirkning

Barn og unge må få være med å påvirke hvordan hjelpen gis. De må få informasjon om hva som skal skje, og bakgrunnen for temaene hjelperen tar opp. For at medvirkningen skal bli reell, må det være en god relasjon og enkelt å gi tilbakemelding.

## ♥ Relasjon

Hjelperen må ha tid til å bygge relasjon og bli kjent med barnet. Forholdet til hjelperen er noe av det viktigste og bidrar til å skape trygghet til å ta imot hjelpen som gis.

## ♥ Trygge omgivelser

Det betyr mye å komme på et sted som oppleves trygt – et sted en «bare kan være». Det å ha noe å fikle med, som ulike duppedingser, kan dempe uro og skape trygghet.