



Oversikt over ulike offentlige tilbud hvor foreldre/foresatte kan ta kontakt for å få hjelp eller råd:

Journalist Guro Hoftun Gjestad skrev en avis kommentar i 2014 med tittelen «Kjære storbarnsforeldre» som ble den mest delte kommentaren det året. I artikkelen skriver ho at veldig mange tenåringsforeldre føler seg usikre og aleine om foreldrerollen. Ho skriver: «det finnes en mammablogg ingen skriver. En foreldrerolle som sjelden drøftes. Den viktige, vanskelige, offentlige samtalen om storbarnsforeldre er stille. Det er ingen rosablogger som viser hvordan livet med tenåringer fungerer i den perfekte verden. Ingen kjent kvinne deler rått, ærlig, usminket og #uperfekt om sin tilværelse som storbarnsmor. Det er en umulig samtale. Den unge vil ikke utleveres. Barnet ber deg holde kjeft». Som foreldre kan det oppleves vanskelig å vite hva som er vanlig atferd for ungdom og når man eventuelt bør søke hjelp.

Hilde Aklestad, - helsesøster på Møre Ungdomsskole. Ønsker å være en ressursperson som både elever og foreldre kan ta kontakt med om store og små saker. Hvor man som foreldre og foresatte kan komme med sin bekymring, og få mulighet til å reflektere over den sammen med en fagperson. Vi har ikke alle svar, men vi tror at det å dele en bekymring kan være en hjelp for å finne veien videre. mail: hilde.aklestad@alesund.kommune.no eller telefon: 40 909 384.

På skolen hver **torsdag kl. 09 til 12, kan også treffes på Blindheim helsestasjon;- tlf 701 64020.** Kommunene har oversikt over sine tilbud på nett.

Kommunale tilbud:

I alle kommuner:

FASTLEGEN har en viktig rolle når det gjelder helse til barn og unge og deres familier. Fastlegen er også et viktig bindeledd til spesialisthelsetjenesten via henvisninger og oppfølging i etterkant.

Ålesund kommune:

- **HELSESTASJON FOR UNGDOM** på Moa i helsestasjonens lokaler. Åpen hver onsdag og torsdag kl. 16 til 19. Helsesøster, psykiatrisk sykepleier og lege tilstede. Gratis. Ingen timebestilling. Kontakt via oppmøte.
- **RESSURSBASEN I ÅLESUND KOMMUNE** Ressursbasen tilhører kommunens virksomhet for barn og familie, og ønsker å bidra med støtte og veiledning overfor barn/ungdom, foresatte og familien. Tverrfaglig team bestående av ungdomsveiledere, psykolog, spesialpedagoger, familieterapeut, psykiatrisk sykepleier, familie-og foreldreveiledere, hjemkonsulenter, psykisk helseteam. Tlf.: 70 16 45 50. Besøksadresse: Barn og familie, Moa Helsehus, 6018 Ålesund. Lavterskeltilbud. Foreldre kan ta kontakt selv uten henvisning fra andre hjelpeinstanser. Oversikt over tiltak som ressursbasen tilbyr <http://www.alesund.kommune.no/images/stories/skjemaer/Barn-og-familie/Tiltak.Ressursbasen.160617.pdf>.

Søknadsskjema: <http://www.alesund.kommune.no/images/stories/skjemaer/Barn-og-familie/Henvendelse.ressursbasen.160617.pdf>

- **Giske Kommune:** Psykisk helsetjeneste til barn og unge. Målgruppen er barn og unge 0 - 18 år og deres familier. Gir individuell oppfølging og familiesamtaler. Kontaktskjema og mer informasjon om tjenesten:
<https://www.giske.kommune.no/Handlers/fh.ashx?Mid1=10772&Filld=13415> Ta kontakt med teamleder Gretha Giske på tlf.: 905 14 203
- **Sykkylven Kommune:** *Psykolog Anne Kristin Riise. Jobber med barn og unge fra 0 til 18 år og deres familier. Ho kan nås på tlf.: 47 80 98 12 eller 70 24 65 00. Trenger ingen henvisning.
*Rus og psykisk helseteam: psykolog, psykiatrisk sykepleier, sosionom. Tjenesten er gratis.
- **Sula Kommune:** Tiltaksenhet for barn og unge.
- *Lavterskeltilbud til barn, ungdom og foreldre. Tlf 70199160.
<https://www.sula.kommune.no/tenester/oppvekst-og-utdanning/lavterskeltilbud-til-barn-ungdom-og-foreldre-faq/>
*Lindis Akslen – einingsleier tlf: 70199597.
*Helsestasjon for ungdom – opptil 24 år. Mand kl. 15.30 -17.00. Gratis.
- **Skodje Kommune:** Psykisk helse- og rustjeneste tlf 70244060. Kontakt selv, eller via lege, skole, helsesøster.
*Helsestasjon for ungdom tlf 70244066 Mand. 15.00-16.30 13-20 år. Lege, helsesøster.

Utarbeidd august 2018.