

Ta kontakt med Hjelper'n

på telefon 990 82 697

Telefontid tirsdag til fredag 12.00 – 13.30

E- post: Hjelpern.Forebyggendehelse@ski.kommune.no

Besøksadresse: Ski helsestasjon
Kirkeveien 3, Ski



Ski kommune

Hjelper'n

- psykisk helsetjeneste for
barn og unge



Hvem er Hjelper'n og hva gjør vi ?

Hjelper'n er et team som holder til på helsestasjonen. Vi tilbyr lett tilgjengelig psykisk helsehjelp til barn, ungdom og deres familier.

I teamet jobber det psykologer og helsearbeidere med kompetanse innen psykisk helse.

Vi tilbyr veiledning og kortvarig samtalebehandling (inntil fem konsultasjoner).

Du kan få råd direkte på telefon, ved behov avtales tid for samtale.

Hvem kan ta kontakt ?

Barn, ungdom og deres foreldre i Ski kommune. Vi samarbeider med helsesøster, og du kan gjerne ta kontakt med henne først.

Samarbeidspartnere kan også henvende seg.

Når kan det være lurt å ta kontakt med Hjelper'n ?

- hvis barnet eller ungdommen strever med følelsemessige vansker...
- hvis barnet eller ungdommen har opplevd belastninger i familien eller i sitt miljø som det trenger hjelp til å mestre...
- hvis barnet eller ungdommen strever med negative tanker for eksempel når det gjelder kropp og selvbilde...
- hvis barnet har vansker med sosialt samspill i barnehage, skole eller hjemme...
- hvis foreldre trenger samtaler omkring hvordan man kan støtte barna sine...

..ta kontakt med Hjelper'n