

## Nittedal UNG

Nittedal UNG er et gratis lavterskeltilbud til unge i alderen 12 - 30 år. Vi ønsker å være én dør inn til tjenester og tilbud for unge i Nittedal.

Nittedal UNG skal gi:

- Praktisk hjelp med det som er vanskelig
- Støttesamtaler
- En fast kontaktperson
- Hjelp til å stå i skole, jobb og aktivitet
- Hjelp med psykisk helse og rus
- Hjelp med økonomi og bolig
- Egen plan for de som ønsker det
- Muligheter i arbeidslivet

**Nittedal UNG ønsker å være tilgjengelig for hver enkelt ungdom. Vi kan nåes på telefon og via sosiale medier, og vi avtaler møter der ungdommen ønsker å treffes.**

Lurer du på om dette kan være noe for deg eller noen du vet om?

Ta kontakt, så finner vi ut av det sammen 😊

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

## 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/>

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.

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

## **Familieteamet i Nittedal kommune**

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?**

Familieteamet 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.

<https://www.nittedal.kommune.no/publisert-innhold/barnehage-og-skole/familieteamet/#heading-h3-1>

## **Mer informasjon om psykisk helse barn og unge i Nittedal, sjekk lenken**

<https://www.nittedal.kommune.no/publisert-innhold/barnehage-og-skole/psykisk-helse-barn-og-unge/>

## **Nittedal kommune tilbyr følgende foreldreveiledningskurs:**

### **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/#heading-h3-6>