



Anbefalinger til god praksis

for et psykisk helsevern som kjennes samarbeidende, trygt og nyttig for barn

Innhold

Hvordan anbefalingene har blitt til	4
Klok profesjonalitet	5
Bli kjent for trygghet	7
Samarbeid om behandling	8
Forståelse før diagnoser	10
Trygt og nyttig familiesamarbeid	11

Hvem anbefalingene er til

- Tjenester: både poliklinikker og sengeposter
- Fagfolk i og utenfor psykisk helsevern
- Nasjonale myndigheter som setter rammene
- Tilsynsmyndighetene som skal kontrollere klokt
- Studenter

Hvem anbefalingene gjelder for

FNs barnekonvensjon gir alle barn rett til å uttale seg. Anbefalingene har ingen aldersgrense. Når vi skriver barn i disse anbefalingene mener vi alle barn og unge i psykisk helsevern. Vi mener også barn med alle slags smerteuttrykk, symptomer eller diagnoser. Ingen barn er for "syke" til å være aktive deltakere i eget liv.

Ordforklaring

Med *barn* mener vi i disse anbefalingene barn og unge under 18 år.

Med *fagfolk* mener vi i disse anbefalingene ansatte i psykisk helsevern for barn og unge.

Hvordan anbefalingene har blitt til

I 2014 presenterte unge med erfaring fra psykisk helsevern PsykiskhelseProffene - hovedsvar til Norge om hva som er god kvalitet i psykisk helsevern (BUP). Proffene presenterte erfaringer og råd fra 120 ungdommer og var i dialoger med fagfolk og ledere i psykisk helsevern for barn og unge over hele landet. Det ble tydelig at mange fagfolk var enige i mye av det proffene sa om hva som er god hjelp. Det ble spennende faglige diskusjoner mellom fagfolk og unge, og dialoger om rammene psykisk helsevern jobber innenfor. Herfra kom ideen om et utviklingsarbeid, og Mitt Liv startet høsten 2016 med 10 sykehus over hele landet.

I utviklingsarbeidet har det vært viktige diskusjoner om barnesyn, verdier og hva som må være grunnlaget for god profesjonalitet. Proffene har også foreslått arbeidsmåter til utprøving. Poliklinikker og sengeposter rundt i landet har valgt og prøvd ut arbeidsmåter, justert dem og gitt tilbakemeldinger på hva som fungerer godt, og hva som er utfordrende. Bygd på erfaringene fra dette har fagfolk og PsykiskhelseProffer våren 2018 sammen laget anbefalinger til god praksis i psykisk helsevern. Fokuset er på et psykisk helsevern som kjennes samarbeidende, trygt og nyttig for barn. Anbefalingene er til arbeid både i poliklinikker og sengeposter.

Sykehusene som har vært med i Mitt Liv Psykisk helse, med flere av sine avdelinger: Oslo Universitetssykehus, St. Olavs hospital, Haukeland Universitetssykehus, Helse Førde, Finnmarkssykehuset, Nordlandssykehuset, Universitetssykehuset i Nord-Norge Diakonhjemmet sykehus i Oslo, Stavanger Universitetssykehus og Sykehuset Innlandet.

Grunnmuren i psykisk helsevern for barn og unge: Klok profesjonalitet

Fagfolk samarbeider med barn tilpasset barnets alder og behov.

Barnesyn

Barn har mye kunnskap om livet sitt

De er like mye verdt som voksne

De trenger kjærlighet og må bli trodd på og tatt på alvor

Verdier

Som fagfolk i psykisk helsevern er vi bevisste på verdiene. Verdiene bruker vi i møte med barn og foreldre.

Vi deler de fire verdiene som barn har sagt er aller viktigst for dem:

- Åpenhet
- Samarbeid
- Ydmykhet
- Kjærlighet

Åpenhet:

Vi deler av oss selv og egne erfaringer – når det kan være nyttig for barnet

Vi er åpne om hvilke muligheter som fins for behandling

Vi er åpne om hva vi som fagfolk tenker er best hjelp for barnet, også dersom vi er usikre på hva som er best

Samarbeid:

Vi lytter til barnets beskrivelser av det som kjennes strevsomt eller vondt

Vi inviterer barnet til å dele synspunkt på behandling

Vi samarbeider nært med barnet og inkluderer voksne som er trygge for barnet i samarbeidet

Ydmykhet:

Vi snakker med barn i psykisk helsevern på en vanlig, naturlig og forståelig måte

Vi er åpne og undrende i møte med barns tanker, følelser og uttrykk

Vi møter barn med ekte følelser og naturlige reaksjoner

Vi innrømmer feil og sier unnskyld

Kjærlighet:

Vi har varme blikk, varme ord og varmt kroppsspråk

Vi bryr oss oppriktig, sånn at barnet kjenner det i medgang og motgang

Vi løfter frem og gleder oss over barnets styrker

Trygg informasjon videre

- Barn må vite hvordan det de sier kan deles videre til omsorgspersoner og fagfolk.
- Før informasjon fra barnet deles, skriftlig eller muntlig, avtales det så langt det er mulig med barnet når, til hvem og på hvilken måte dette skal skje.
- Ønsker barnet ikke at informasjonen skal deles nå, utsetter psykisk helsevern dette så langt det er mulig, for å gi trygghet til at barnet kan fortelle hvorfor.
- Før informasjon deles på tvers av barnets ønske, begrunnes det for barnet og måten informasjonen bør gis på avtales.
- Psykisk helsevern dokumenterer barnets ønske om hvordan informasjon skal deles og hvordan det er tatt hensyn til.

Unngå tvang så langt det er mulig

- Med tvang menes tvangsmidler og tvangsbehandling. Som hovedregel utsettes barn ikke for dette.
- Gode alternativer til tvang skal alltid utforskes i samarbeid med barnet.
- Fagfolk snakker alltid med barn som blir innlagt om hva de trenger hvis de får det veldig vondt, og passer på at alle ansatte vet avtalen med barnet.
- Bruk av tvang skal alltid være siste utvei og skal kun skje når det er strengt nødvendig for liv eller helse.
- Når det ikke lenger er fare for liv eller helse oppheves tvangen.
- Barnet som viser sterke smerteuttrykk/symptomer møtes med åpenhet, undring og varme for å sammen forstå hva uttrykket handler om.
- Hvis tvang har skjedd inviteres barnet til å snakke med en voksen som barnet selv ønsker å prate med. Tema bør være opplevelsen og følelsene etter bruk av tvang, og hva som kan gjøres annerledes.
- Barnets opplevelse av tvangen dokumenteres.

Bli kjent for trygghet

Fagfolk samarbeider med barn tilpasset barnets alder og behov.

Trygghet i tidlig kontakt

- Barnet inviteres til første samtale, med forståelig informasjon om samtalen
- Barnet får i første samtale snakke med fagfolk alene, med mindre barnet ikke ønsker det
- Barnet inviteres til å ha med en person barnet er trygg på
- Skjema unngås så langt det er mulig i første kontakt
- Trygg kontakt skapes av hver ny voksen som skal møte barnet

Trygge samtaler i starten

Fagfolk gir trygge samtaler i starten ved å:

- dele med barnet noe om egne interesser og hvem de er som menneske
- invitere barnet til å dele tanker om hvorfor barnet er hos psykisk helsevern og forklare barnet ærlig hva som står i henvisningen og hvem som har skrevet den
- forklare at vi er opptatt av å hjelpe barnet med det barnet selv opplever er vondt eller strevsomt
- forklare at vi kan og vil snakke om strevsomme, kaotiske og vonde ting
- forklare ydmykt grunnen hvis vi må spørre om rus og selvmordstanker
- gi barnet informasjon om hvilke muligheter som finnes for å få hjelp
- ha fokus på forventninger, håp og ønsker for livet

Få frem barnets beskrivelse og ønsker

- fagfolk lytter med åpenhet, undring og varme til hvordan livet kjennes på godt og vondt
- fagfolk inviterer barnet til å beskrive hva barnet trenger hjelp eller støtte til
- fagfolk deler tanker om samarbeid med omsorgspersoner og lar barnet dele sine synspunkt
- fagfolk avtaler med barnet hvilken informasjon som kan deles og hvordan den kan deles

Samarbeid om behandling

Fagfolk samarbeider med barn tilpasset barnets alder og behov. Anbefalingene "Bli kjent for trygghet" følges.

Barnet får ærlig og nyttig informasjon om behandling

- Barnet gis nyttig og forståelig informasjon om hva som skrives i journal, hvem som kan lese den og hvordan.
- Barnet gis nyttig og forståelig informasjon om taushetsplikt og meldeplikt.

Barnet får trygt beskrive det som er strevsomt eller vondt

- Fagfolk har som rutine å snakke med barnet alene først
- Barnet gis alltid mulighet til å snakke alene eller ha med personer barnet er trygg på.
- Barnet gis mulighet til å si hvem av fagfolkene barnet ønsker å snakke med.
- Fagfolk er fleksible på hvor samtalene kan foregå og lengden på samtalene.
- Det dokumenteres hvordan det er lagt til rette for at barnet får beskrive trygt det som er strevsomt eller vondt.

Barnet får være med å ta beslutninger

- Barnets tanker om hva barnet ønsker hjelp for og hvilken hjelp barnet vil ha, tas på stort alvor.
- Fagfolk dokumenterer barnets ønsker, forklaringer bak ønsket og hvordan dette vektlegges i beslutningene.

Barnet får informasjon om og inviteres til alle møter om barnet så langt det er mulig.

- Barnet får informasjon om hensikten med møtet, gis mulighet til å være med å planlegge møtet og hvem som skal delta.
- Fagfolk tar ansvar for at barnet kan delta i hele eller deler av møtet, hvis barnet ønsker dette.
- På forhånd avtales med barnet hva som kan gjøres hvis barnet får det vanskelig i møtet og om møtet skal fortsette hvis barnet går.
- Hvis barnet ikke vil delta i møtet, får barnet i forkant gi innspill til en barnet er trygg på, og får i etterkant oppsummering fra møtet.
- Hvis barnet vil gå fra møtet uten at det er avtalt, tas det pause og sjekkes ut med barnet om møtet skal fortsette.

Plan for hjelpen (behandlingsplan) lages sammen med barnet.

- Barnet er hovedpersonen i "barnets plan" og får informasjon om hva den skal brukes til.
- Fagfolk sier og viser tydelig at det er viktig at barnet deltar i utformingen for at planen skal bli nyttig og barnet inviteres til å beskrive ønsker, håp og mål for utredning og behandling.
- Innholdet i planen tar utgangspunkt i det barnet synes er viktig, så langt det er mulig.

- Voksne i familie eller nettverk som barnet har uttrykt er trygge for barnet, inkluderes i samarbeidet rundt planen.
- Hvis barnet er uenig i noe av innholdet i planen dokumenteres dette.
- Planen tas opp underveis i behandlingen og justeres i dialog med barnet.

Barnet får være med å dokumentere

- Fagfolk forklarer barnet betydningen av dokumentasjon og at barnet deltar.
- Avgjørelser som gjelder barnet dokumenteres med et språk barnet kan forstå.
- I slutten av hver samtale oppsummerer fagfolk kort sammen med barnet hva som bør stå i dokumentasjon så langt det er mulig.

Barnet får gi tilbakemelding

- Barnet inviteres til å gi tilbakemelding på hvordan barnet opplever å ha blitt møtt, på hvordan barnet er involvert i beslutninger og om barnet har fått det bedre inni seg og/eller i livet.
- Barnets tilbakemeldinger og synspunkt kommer tydelig fram i dokumentasjonen.

Forståelse før diagnoser

Fagfolk samarbeider med barn tilpasset barnets alder og behov. Anbefalingene "Bli kjent for trygghet" følges.

Lete etter årsaker bak smerteuttrykk (symptomer)

- Barnet inviteres til å fortelle sin historie og beskrive hva som er bra og hva som er strevsomt eller vondt her og nå.
- Barnets beskrivelser er utgangspunkt for undring om hvordan ting henger sammen og årsaker til smerteuttrykk (symptomer). Beskrivelsene vektlegges i stor grad i utredning og behandling.
- Tanker og antakelser fagfolk har om hvordan ting henger sammen sjekkes ut med barnet.
- Bruk av skjema begrenses så langt det er mulig.
- Barnet informeres om skjema omsorgspersoner og andre voksne bes om å fylle ut før de sendes ut, og hva de skal brukes til.

Hjelp for det viktigste, ikke bare smerteuttrykk

- Barnets smerteuttrykk møtes med åpenhet og undring, uansett form, også symptomer som kan ha sammenheng med biologi.
- Barnets smerteuttrykk beskrives i tråd med barnets egen forståelse.
- Barnets historie, erfaringer, opplevelse gis fortrinn foran diagnosen i forståelsen og videre planlegging av behandling.
- Når diagnose settes får barnet tilpasset og god informasjon om hva betyr og ikke betyr.
- Barnets ønske for hjelp supplert med omsorgspersoners beskrivelser er utgangspunktet for hvilken hjelp barnet får, ikke smerteuttrykk eller diagnoser.
- Fagfolk samarbeider med barnet om å finne verktøy for å få det bedre i livet.
- Fagfolk snakker jevnlig med barnet om hvordan hjelpen oppleves og om barnet får det bedre inni seg og/eller i livet. Det vurderes sammen med barnet om hjelpen skal fortsette i samme form.

Unngå medisiner til barn så langt det er mulig

- Andre tiltak prøves alltid ut før medisiner vurderes.
- Dersom medisiner blir vurdert får barn ærlig info om bivirkninger og usikkerhet om virkning.
- Medisin brukes aldri som eneste tiltak uten annen hjelp.
- Medisiner som kan ha alvorlige bivirkninger eller er svært avhengighetsdannende unngås så langt som mulig.
- Barnets synspunkter på medisiner lyttes til og tas på stort alvor.
- Medisinering av barn skjer så langt det er mulig kun når barnet selv samtykker.
- Barnet får ærlig og grundig informasjon om hva som kan prøves ut, hvor lenge det kan prøves ut, hvordan utprøvingen evalueres, og når det skal avsluttes.
- Barnet inviteres til hyppig evaluering av hvordan det er å gå på medisiner og om medisinerne hjelper på at barnet får det bedre inni seg.
- Fagfolk dokumenterer hva barnet mener om medisiner.
- Hvis barnet gis medisin uten samtykke dokumenteres barnets begrunnelse og hvordan fagfolk har vektlagt barnets mening i beslutningen.

Trygt og nyttig familiesamarbeid

Fagfolk samarbeider med barn tilpasset barnets alder og behov. Anbefalingene "Bli kjent for trygghet" følges.

Avtale med barnet før info gis videre til foreldre

- Fagfolk forteller åpent om sin kontakt med foreldre.
- Barnet inviteres til å gi innspill om hvordan psykisk helsevern bør samarbeide med familien, og hva det er nyttig å snakke med foreldrene om.
- Barnet får ærlig informasjon om hvilken kontakt fagfolk mener det bør være med foreldrene.
- Fagfolk avtaler med barnet hva, når og hvordan informasjon gis videre til foreldre. Dette inkluderer informasjon barnet selv har delt.

Familiesamtaler i tett samarbeid med barn

- Barnet inviteres til dialog om samspill i familien, der barnet får gi sine beskrivelser og fagfolk deler ærlig av sin forståelse av samspill i familien med barnet og informerer om hvilken hjelp familien kan få.
- Barnet får info om mulighet for familiesamtaler og får si sin mening om dette.
- Fagfolk tilbyr å snakke med barnet alene i planlegging, så langt det er mulig.
- Barnet får si hvem de vil og ikke vil at skal delta i familiesamtaler. Barnets ønsker dokumenteres.
- Barnet får si hva det mener er lure tema og hvordan samtalen skal holdes.
- Fagfolk tar på alvor ting barnet ikke ønsker å ta opp og snakker med barnet om årsakene til det.
- Barnet får rom i samtalen til å si det som er viktig for seg.
- Hvis barnet vil gå fra familiesamtalen bør den avsluttes.
- Fagfolk sikrer at barnet får snakke i etterkant om hvordan samtalen var og hvordan eventuelle familiesamtaler og annet familiearbeid bør gjøres videre.

Samarbeid om søsken

- Fagfolk snakker med barnet om søsken og relasjoner til søsken. Barnet får mulighet til å ha samtalen i enerom.
- Fagfolk avtaler med barnet hvordan søsken kan informeres - og involveres, hvis barnet ønsker dette.