

INNHOOLD

Til deg som skal møte oss	6
1 Om kunnskap fra hovedpersonene	9
Hvorfor denne boka.....	9
Om forfatterne.....	10
Bokas oppbygging.....	10
Tanker fra fagfolk.....	11
Vi lærer av de unge.....	11
Samarbeid gir bedre hjelp.....	14
Dette er ny kunnskap.....	15
Nytt perspektiv i utdanningene.....	19
2 Trygghet betyr alt.....	22
Fortellinger fra unge.....	23
3 Gode behandlere.....	32
Vær menneske.....	33
Lag trygge rom.....	34
Vis reaksjoner og følelser.....	37
Se meg som menneske.....	39
Bli kjent.....	43
Gi varme.....	44
Lytt og ta på alvor.....	47
Vis interesse.....	49
Vær åpen om dine tanker.....	52
Se oss som like mye verdt.....	53
Ha tro på oss.....	54
Vær ærlig.....	55
4 Symptomer, diagnoser og medisiner.....	57
Fokus på symptomer stenger for hjelp.....	60
Diagnoser stenger for hjelp	63
Medisiner utsetter riktig hjelp.....	67

5 Nyttig hjelp	71
Ta på alvor.....	71
Snakk om det viktige.....	75
Ikke sykeliggjøring.....	77
Åpen undring.....	78
Varme og kjærighet.....	79
Lære om følelser.....	81
Fremtidstro og styrkefokus.....	82
Unngå konsekvenser og kjeft.....	83
Verktøy.....	86
Fleksibilitet.....	88
Riktig tempo.....	90
Trygt behandlerbytte	91
6 Innleggelse	96
Mål for innleggelsen.....	97
Innhold i dagene.....	99
Unngå bruk av tvang.....	100
7 Samarbeid mellom behandler og barn	106
Info fra behandler.....	107
Vår stemme i sentrum.....	108
Samarbeid med foreldre og omsorgspersoner.....	112
Samarbeid med andre voksne.....	116
Barnets stemme i dokumentasjon.....	119
8 Bakgrunn for denne boka	121
Tilrettelagt av Forandringsfabrikken.....	121
Kunnskap fra barn og unge i psykisk helsevern.....	124
Hvordan denne boka ble til.....	124
Hvordan temaene er bestemt.....	125
Om representativitet og samstemte svar.....	125
Valg av ord og begreper.....	127
Fagutviklingsarbeidet MITT LIV psykisk helsevern.....	127
Fakta og tall om psykisk helsevern for barn og unge	130
Andre publikasjoner fra Forandringsfabrikken.....	131
Takk til deg.....	132