

## Kontaktinformasjon:

For mer informasjon kan du ta kontakt med din helsesøster i skolehelsetjenesten, på helsestasjonen eller helsestasjon for ungdom:

## Eventuelt kontakt:

Fjerdingsby helsestasjon

telefon: 63 83 52 60

Løvenstادتunet helsestasjon

telefon: 64 80 24 20

Psykologene har kontor på Fjerdingsby helsestasjon, Rælingen rådhus, inngang C

**Gratis tilbud til barn og unge mellom 0-18 år, samt gravide og nybakte mødre som har kontakt med helsestasjonen eller skolehelsetjenesten i Rælingen**

Utgitt: Produsert og utgitt av Rælingen kommune, Februar 2014

## RÆLINGEN KOMMUNE

Bjørnholthagan 6, 2008 Fjerdingsby

Postboks 100, 2025 Fjerdingsby

Telefon: 63 83 50 00

E-post: [postmottak@ralingen.kommune.no](mailto:postmottak@ralingen.kommune.no)

[www.ralingen.kommune.no](http://www.ralingen.kommune.no)



RÆLINGEN KOMMUNE

## Psykolog



*Trivselskommunen med nærhet til Østmarka og Øyeren*

---

## Hva slags tilbud er dette?

Psykolog jobber med ulike vansker knyttet til psykisk helse, og tjenesten er et lavterskel helsetilbud. Den som tar kontakt vurderer sammen med helsesøster eller fastlege om det er behov for hjelp.

Psykologen har som mål å komme raskt i gang med behandling. Tidlig samhandling kan gjøre at en unngår at vanskene blir større.

Tilbudet er gratis

## Hvordan får du kontakt med psykolgen?

Barn, unge og foresatte kan ta kontakt med helsesøster på helsestasjonene eller skolehelsesøster på den enkelte skole for vurdering av henvisning til psykolog.

Barneverntjenesten og PPT i kommunen, samt fastlege kan også bistå med henvisning

Henvisning skjer med samtykke fra foresatte

## Eksempler på hva du kan få hjelp med:

- Bekymring for barn og unges trivsel, utvikling eller psykisk helse
- Kriser eller utfordringer knyttet til ikke ønskede endringer i livet
- Tristhet
- Engstelse og fobier
- Aggresjonsproblemer/sinnemestring
- Samspillproblematikk
- Psykiske reaksjoner knyttet til graviditet og fødsel

Psykologen har taushetsplikt, men samarbeider etter samtykke med Pedagogisk-psykologisk tjeneste, barnevern, helsestasjon, skolehelsetjeneste, skole m.m