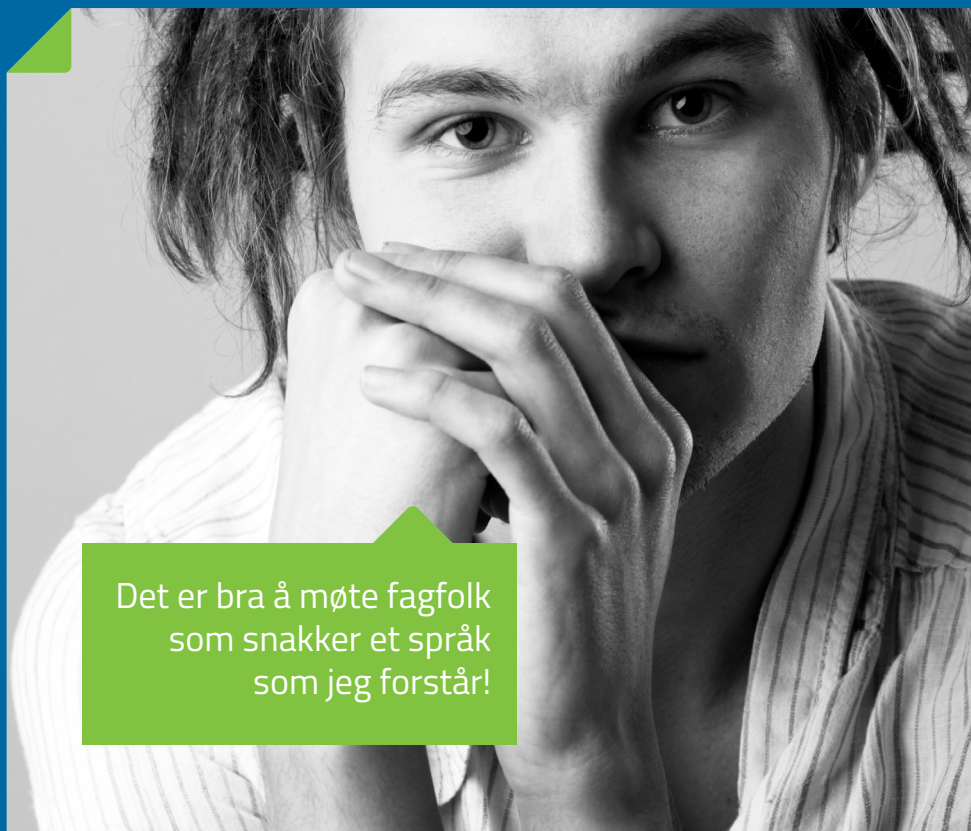


VIL DERE BIDRA TIL EN BEDRE HELSETJENESTE FOR UNGE?

Treff meg! – kompetansehevingsprogram for fagpersoner

Helt sjef! – lærings- og mestringstilbud for unge som har langvarige helseutfordringer, og deres foreldre



Det er bra å møte fagfolk
som snakker et språk
som jeg forstår!

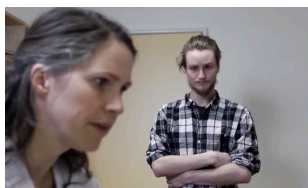
HVORFOR STYRKE ARBEIDET MED UNGES HELSE?

Hvordan unge håndterer *å leve med* langvarige helseutfordringer, har betydning for framtidig helse og livskvalitet. De trenger å møte fagpersoner som har kunnskap om deres behov og perspektiver, og som kan samtale med dem. Kompetansehevingsprogrammet

Treff meg! skal bidra til å gi fagpersoner denne kompetansen. Unge har også behov for tilpasset oppfølging, spesielt i overgangene fra barn til ungdom og fra ungdom til voksen. Lærings- og mestrings-tilbudene **Helt sjef!** er utviklet for å møte dette behovet.

TREFF MEG! – KOMPETANSEHEVINGSPROGRAM

- Programmet skal bidra til at fagpersoner reflekterer over hvordan de kan legge til rette for gode møter med unge som har langvarige helseutfordringer, og deres foreldre.
- Målgruppen er fagpersoner med ulike fagbakgrunn i barne- og voksenorienterte tjenester.
- Programmet består av
 - tre filmer om møter mellom unge, deres foreldre og fagpersoner
 - refleksjonsspørsmål
 - fordypningsstoff
 - tips til oppbygging av fagdager
- Sentrale tema er gode møter, overganger, læring i grupper, psykososial utvikling, mestring, livet kjennes tungt, rettigheter og foreldresamarbeid.
- Programmet kan brukes til faglig fordypning i grupper og individuelt.



Treff meg! er egnet til å bidra til refleksjon over egen praksis og til å øke kunnskapen om ungdom.

Lærings- og mestringstilbud skal bidra til styrket mestring og bedre livskvalitet for personer som har langvarige helseutfordringer, og deres pårørende. Brukerrepresentanter og fagpersoner samarbeider om å planlegge, gjennomføre og evaluere tilbudene. Arbeidsmåten sikrer

at brukernes behov er i sentrum. Tilbudene foregår hovedsakelig i grupper, noen ganger med individuelle tilnærminger. Å møte andre i liknende situasjon har en stor verdi for personer som har langvarige helseutfordringer, og deres pårørende, og spesielt for unge.

HELT SJEF! – TRE LÆRINGS- OG MESTRINGSTILBUD

- Tilbudene skal bidra til å styrke unges mestring av egen helse og bedre deres livskvalitet i ungdomstida og i overgangene til voksenlivet.
- Målgruppene for de tre tilbudene er
 - ungdom 12–16 år
 - unge voksne 17–26 år
 - deres foreldre
- Hvert tilbud består av seks gruppebaserte samlinger. En håndbok beskriver form, innhold og pedagogiske verktøy for samlingene, alle med et helsefremmende perspektiv.
- Sentrale tema er: Meg som ungdom. Hvem er jeg som forelder? Å være god nok – hva er viktig for meg nå? Følelser og sånt. Gi og ta – hva er gode relasjoner? Familie og venner. Sjef i eget liv.
- De tre tilbudene kan gå parallelt eller holdes hver for seg. Tilbudene er ment å gå på tvers av diagnoser, men kan holdes for personer som har samme diagnose. Tilbudene kan brukes i mange ulike sammenhenger, for eksempel i rehabiliteringstilbud.



Jeg føler meg bedre fordi
jeg vet at jeg er ikke
den eneste!

Ung deltaker

Treff meg! og **Helt sjef!** kan arrangeres i både kommune- og spesialisthelsetjeneste. Tilbudene egner seg for samhandling mellom kommuner og helseforetak og for samarbeid mellom kommuner.



VIL DERE TA I BRUK TREFF MEG! OG HELT SJEF!?

Materiellet til Treff meg! og Helt sjef! finner dere på mestring.no/umm.

Treff meg! og Helt sjef! er utviklet i prosjektet Ung medvirkning og mestring (UMM) ved Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH).

Ta gjerne kontakt med NK LMH om dere har spørsmål, ønsker mer informasjon eller ønsker å ta i bruk Treff meg! eller Helt sjef!. Se kontaktinformasjon på mestring.no/umm/kontakt-umm.

Reell brukermedvirkning er en forutsetning for NK LMHs arbeid. Treff meg! og Helt sjef! er utviklet i samarbeid med unge som har langvarige helseutfordringer, foreldre og fagpersoner.

Prosjektet Ung medvirkning og mestring (UMM) har vært finansiert av Extra-Stiftelsen Helse og Rehabilitering og NK LMH fra 2012 til 2014.

Unge funksjonshemmede har vært prosjekteier og samarbeidspartner. Nasjonalt nettverk for unges helse har vært samarbeidspartner. Akershus universitetssykehus HF og Sørlandet sykehus HF deltok i utviklingsarbeidet og har vært pilotsteder.

mestring.no

Nasjonal kompetansetjeneste for
læring og mestring innen helse



**Unge
funksjonshemmede**

NASJONAL KOMPETANSETJENESTE FOR
LÆRING OG MESTRING INNEN HELSE (NK LMH)

E-post: post@mestring.no

Nettside: mestring.no

Facebook: facebook.com/mestringno

Twitter: twitter.com/mestringno

ISBN: 978-82-92686-14-0

Sist oppdatert: 14.04.2015

Ansvarlig redaktør: Siw Bratli, leder NK LMH

NK LMH skal støtte faglig opp under lærings- og mestringstjenester i både spesialist- og kommunehelsetjenesten.

NK LMH er en del av Oslo universitetssykehus HF (OUS).

OUS eies av Helse Sør-Øst RHF og består av blant annet Aker sykehus, Ullevål sykehus, Rikshospitalet og Radiumhospitalet.