

# Informasjon til ungdom



Snart voksen?  
Hva nå?



**NORDLANDSSYKEHUSET**  
NORDLÅNDA SKIPPIJVIESSO





Det er vanskelig å være ung og å ha en psykisk lidelse. Åpenhet og kunnskap kan gjøre det lettere for deg selv og folk nær deg. Hvordan blir overgangen fra barneavdelingen – som du kanskje kjenner godt – og til en avdeling der det er andre rutiner og regler?

Denne brosjyren tar opp noen av de spørsmålene og temaene som går igjen i overgangen. Vi håper det kan være til hjelp for deg.



# Snakk med oss

I likhet med andre unge i samme situasjon, sitter du sikkert med mange spørsmål og tanker. Hva skjer i kroppen? Hvilken behandling finnes? Hva er ulempene med behandlingene? Blir jeg frisk?

Noen spørsmål kan være vanskelig å snakke om, særlig hvis foreldrene er tilstede. Dette kan være spørsmål som: Vil diagnosen påvirke seksuallivet mitt? Kan jeg få barn? Må jeg ta spesielle hensyn til prevensjon? Kan alkohol påvirke dette? Hva med røyking og snusing? Derfor synes vi det er viktig å snakke med deg uten foreldre tilstede.

Helsepersonell spør gjerne om hvordan du har det og om det er noe du lurer på. Noen ganger kan det være fristende å svare at alt er bra og at du ikke lurer på noe, selv om du egentlig tenker mye og lurer på masse. Vi spør ikke bare for å være høflige, men er oppriktig interessert. Vi vil mer enn gjerne snakke med deg om hvordan du egentlig har det og hva du lurer på – vi ønsker å hjelpe deg.

# Bekymret for hva andre tenker


Kanskje er det lettere for deg å fortelle noen om hvordan du har det, enn det er for andre å spørre? Hvordan vil andre se på deg om de vet litt mer? Hvor går grensen mellom det som er privat – og det andre bør vite?

Noen er bekymret for at de skiller seg ut og ikke blir akseptert. Vår erfaring er at åpenhet om hvordan du har det er bra.

Mange merker at familien eller venner kan være bekymret for hvordan du har det, og det kan være vanskelig å være “årsaken” til deres bekymring. Noen velger derfor å skåne familie og venner ved å ikke fortelle om hvordan de har det. Noen kan også føle at man er til bry.

Hvis du har slike tanker, anbefaler vi at du forteller det til noen du har tillit til. Det kan være noen i familien eller en venn, men det kan også være helsesykepleier eller annet helsepersonell. Vår erfaring er at de aller fleste opplever lettelse og finner løsninger på problemer etter å ha luftet tanker og bekymringer med andre.

Det å være åpen kan også gjøre at du unngår misforståelser, som at vennene dine får vite at du hadde en dårlig i dag, i stedet for å tro at du ikke ville møte dem.



Jeg lurer sånn på hvordan  
de har det! Kan jeg spørre eller  
blir det for dumt?

Skulle så gjerne fortalt  
litt om hvordan jeg har det, men  
er så redd de skal se på meg  
annerledes.

# Verdt å vite

Etter hvert som du blir eldre, bør du skaffe deg mer og mer kunnskap. Sjekk om du kan svare på følgende spørsmål:

- Kjenner du til din(e) diagnoser?

---

- Hvis du bruker medisiner, vet du nok om hvordan de skal tas? Hvordan virker de sammen med, f. eks alkohol? Prevensjon/graviditet?

---

- Hva er de vanligste bivirkningene til medisinene du bruker og hva gjør du om du opplever bivirkninger?

---

---

- Hvem skal du kontakte hvis du trenger nye resepter eller legeerklæringer?

---

- Hvordan kan du skaffe deg mer informasjon om diagnosen din, rettighetene dine og hvor du kan få hjelp?

---

- Har du oversikt over avtalene du har med helsepersonell og hvordan du kan gjøre om/avbestille avtalen?

---

- Hvordan rammene rundt behandlingen endres når du blir 18 år (betaling/om du må endre avtale/hvor du gir beskjed osv.)

---

## Tenk gjennom ...

Ettersom du blir eldre ønsker vi å snakke enda mer med deg direkte og er opptatt av hva slags type behandling som er viktig for deg. Selv om vi også snakker med foreldrene dine, er det du selv som kjenner din hverdag og som kan svare best på spørsmål som angår deg. Det kan derfor være lurt å tenke gjennom hvordan diagnosen din påvirker deg og hverdagen din.

# Drømmer og tanker for fremtiden

Hvordan vil ting utvikle seg når jeg blir eldre? Hvordan vil det påvirke livet mitt? Kan jeg ta den utdanningen jeg har lyst til? Hvor mye kan jeg jobbe? Vil jeg klare meg økonomisk? Kan jeg stifte familie? Kan jeg drive med det jeg har lyst til i fritiden?

Her er noen tips til steder som kan gi råd og veiledning:

## Om utdanning og jobb

Rådgiver på skolen kan veilede deg i linje- og yrkesvalg. NAV kan være behjelpelige med jobbsøknader, oppfølging, og veiledning for at du skal komme i arbeid. Du kan også få råd og veiledning av NAV om økonomiske støtteordninger.

## Ungdom på sykehus

På denne siden kan du lese mer om det å være ung på sykehus og dine rettigheter.



## Rett informasjon

Du får informasjon på sykehuset. Det er også mye informasjon på Internett, men som annen informasjon på nettet, er ikke alt som står om diagnosen din der nødvendigvis "sant". Vi anbefaler deg først og fremst å bruke nettsidene til sykehusene eller pasientorganisasjonene.

## Om å dele tanker med andre i samme situasjon

Det er godt å snakke med andre som har den samme diagnosen eller erfaringene og som vet hvordan det føles. Pasientorganisasjonene har ofte egne barne- og ungdomsgrupper hvor du får mulighet til å bli kjent med andre i samme situasjon. De har ofte samlinger der du kan lære litt mer, men aller viktigst; være sammen med andre som forstår hvordan du har det. Spør behandleren din om hvilken organisasjon som er "din"!

## Flere nyttige nettsadresser

- [www.helsenorge/psykisk-helse/her-far-du-hjelp/](http://www.helsenorge/psykisk-helse/her-far-du-hjelp/)
- [www.felleskatalogen.no/pasientutgave](http://www.felleskatalogen.no/pasientutgave)
- [www.ung.no](http://www.ung.no)
- [www.vilbli.no](http://www.vilbli.no)
- [www.profesjon.no/brukerorganisasjoner](http://www.profesjon.no/brukerorganisasjoner)
- [www.mentalhelse.no](http://www.mentalhelse.no)



# Fra barn til voksen

Kanskje må du ha oppfølging på sykehus også som voksen? Hvordan blir overgangen fra BUP – som du kjenner så godt – og til VOP der det er andre rutiner og regler? Kanskje synes du det er på tide å bli behandlet som en voksen?

Uansett hva du føler i forhold til overgangen fra barne- til voksenavdeling, er vi opptatt av at overgangen skal bli så enkel som mulig for deg og dine pårørende.

## Hvordan er det på voksenavdelingen?

Ved voksenavdelingen får du bestemme mer selv, noe mange synes er fint. Du vil få mer ansvar og det blir stilt mer krav til deg. Det er du som må svare på spørsmål og få informasjon fra helsepersonell. Du må også selv ha oversikt og følge opp behandlinger og andre avtaler på avdelingen.

Husk at du også kan ha med deg en av foreldrene dine, selv etter at du har fylt 18 år. Noen ønsker fortsatt å ha med en de kjenner godt også på voksenavdelingen, spesielt første gangen. Dette kan være foreldre, søsken, kjæreste/samboer/ektefelle eller en god venn. I det du har fylt 18 år, får man ikke betalt reise og opphold for den som eventuelt følger. Du må også som regel ordne med transport til og fra sykehuset selv. Husk å finne ut av hvordan det er med betaling og hva som skjer hvis du ikke møter opp.





## Forbered deg!

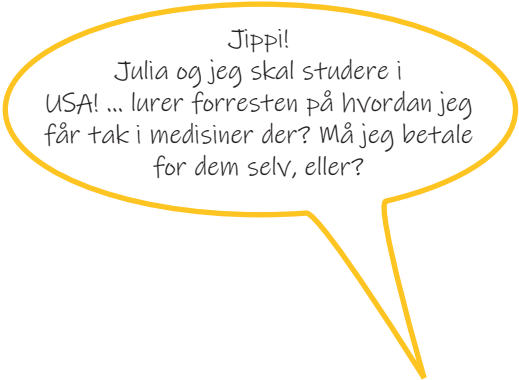
En timeavtale går fort, så det er lurt å forberede seg. Husk at behandleren din skal gi deg god informasjon generelt og om overgangen.

- Skriv ned på forhånd det du ønsker å fortelle og få svar på. Hvis noe er uklart, spør!
- Nevn alle plagene du har. Det kan være en sammenheng mellom dem.
- Be behandler om å skrive en utfyllende journal. Dette gjør det lettere for deg selv og andre fagpersoner å ha oversikt. En utfyllende journal er spesielt viktig ved bytte av behandler. Hør hvordan det er med digitale timer. Du kan tenke om dette er noe du ønsker.
- Spør om de ulike behandlingstilbudene (f.eks. gruppeterapi, fysioterapi, sexolog).

## Hva skjer før jeg kommer på voksenavdeling?

På BUP lærer vi deg gradvis mer om diagnosen din og gir deg mer og mer ansvar. Vi lager avtaler direkte med deg i stedet for med den/de som følger deg, og anbefaler deg å gå alene til undersøkelser eller behandling. Vi oppfordrer deg etter hvert til å holde orden på medisinene selv; hva de heter, hvor mye du skal ta – og når.

Vi vil gjerne snakke med deg alene, men også sammen med foreldrene dine. Mange synes det er fint å snakke med oss uten at foreldrene er tilstede; du får mulighet til å ta opp ting det kan være vanskelig å snakke med foreldrene dine om.



Jippi!  
Julia og jeg skal studere i  
USA! ... lurer forresten på hvordan jeg  
får tak i medisiner der? Må jeg betale  
for dem selv, eller?



# Hvilke rettigheter/plikter har du?

## 12-16 år

- Rett til å få samme informasjon som foreldrene dine om diagnosen din, behandling og lignende. Informasjonen skal være i en form du forstår.
- Rett til å være med på å bestemme hvilken behandling du skal få.
- Rett til å være med å bestemme hvilken informasjon som skal gis til foreldrene dine.

Likevel: er du under 18 år har foreldrene dine rett på informasjon hvis den er nødvendig for at de skal kunne ivareta foreldreansvaret sitt. I noen tilfeller kan det likevel være så gode grunner for ikke å informere foreldre, at det bør respekteres. Dersom informasjon utleveres til dine foreldre, skal du få beskjed om det.

## 16-18 år

- Når du har fylt 16 år, er du helserettslig myndig.
- Rett til å bestemme selv i saker som angår din egen helse.
- Rett på informasjon tilpasset deg og dine behov slik at du forstår den og kan ta overveide valg.
- Rett til å si ja eller nei til undersøkelse og behandling og til å velge din egen fastlege.
- Rett til å bestemme hvem som skal vite om hva du forteller til legen.
- Rett til å bestemme om foreldrene dine eller andre skal være med deg til undersøkelse eller behandling.
- Rett til å velge om opplysninger og prøver fra deg kan bli brukt til forskning.

## 18 år

- Du bestemmer alt selv.

Helserettigheter for  
barn og ungdom:



**Dette vil jeg spørre helsepersonell om:**

---

---

---

---

---

---

---

**Jeg synes det er viktig at "voksenhelsetjenesten" vet dette om meg når jeg skal følges opp av dem:**

---

---

---

---

---

---

---

**Egne notater og informasjon:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viktige telefonnumre:**

Fastlegen: \_\_\_\_\_

Sykehuset: \_\_\_\_\_

Helsesykepleieren: \_\_\_\_\_

Psykolog/behandlere: \_\_\_\_\_

---


Målgruppe: Pasienter og pårørende  
helse- og fagpersonell

Utgiver: Nordlandssykehuset

Opplag:

Årstall: 2021

Innholdet i heftet er inspirert og i stor grad hentet fra Nasjonal kompetansetjeneste for barne- og ungdomsrevmatologi (NAKBUR).



Fint å bli voksen!  
Men litt skummelt også. Det kreves så  
mye av meg nå - men kanskje vil det  
kjennes bra å ta litt ekstra ansvar?

**Nordlandssykehuset HF**

Telefon sentralbord: 75 53 40 00

Postadresse: Postboks 1480, 8092 Bodø

Besøksadresse: Parkveien 95

[www.nordlandssykehuset.no](http://www.nordlandssykehuset.no)