

UNG ARENA

Hos oss kan du snakke
om det du ønsker selv!
Ingen problemer er for
store eller for små. Alt
er gratis.

For oss er
dere alltid i
sentrum
og vi er der
hvis du
trenger
hjelp og
støtte

Vi er et engasjert team
bestående av fagpersoner,
erfaringskonsulenter,
helsepersonell og
frivillige.



Målgruppen er sammensatt

Det dreier seg om «**barn og ungdom i aldersgruppen 13 – 25 år som er i risikozonen for å utvikle psykiske helseproblemer**».

Det kan være ulike kjennetegn på barn og ungdom i denne målgruppen, slik som: angst, depressive tilstander, rus- og avhengighetsproblematikk, problemer knyttet til skole, hjem eller arbeid. Ulike typer av somatiske helseplager.

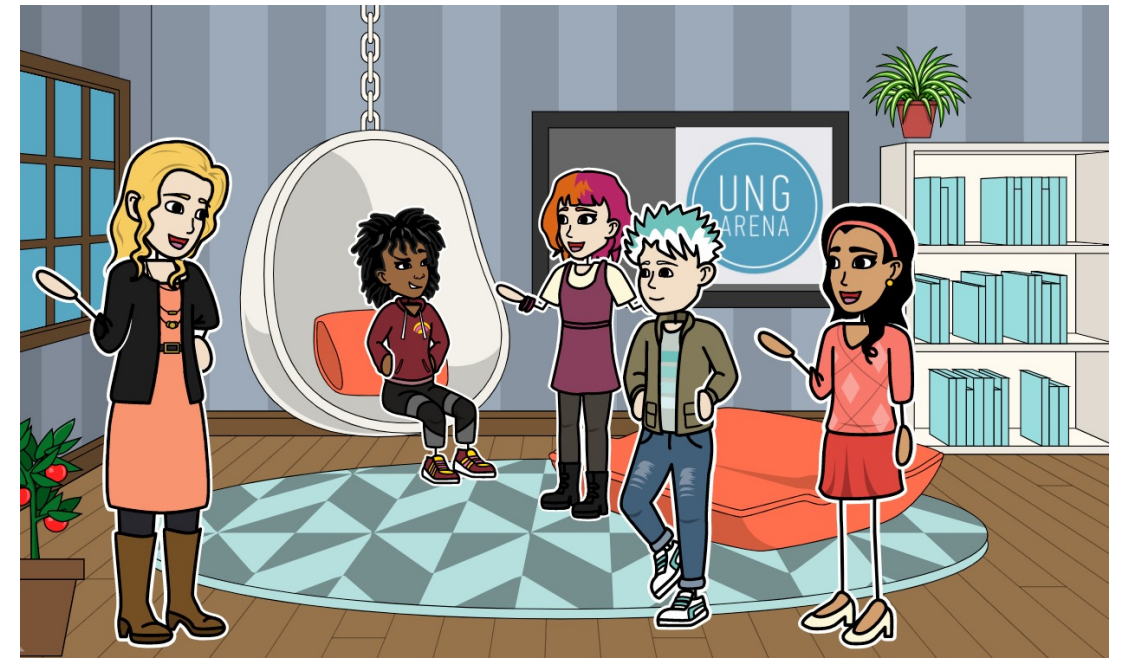




Få vite om tilbudet – SoMe, nettside, booke selv

Ung Arena annonserer i sosiale medier, i kanaler og på steder vi bruker. Det er ungdom selv som forteller oss om tilbudet gjennom annonser som kommer opp i feeden på f.eks Instagram.

På nettsiden får vi kontaktinformasjon og lavterskeltilbud for de ulike aldersgruppene. Vi kan selv velge hvem, når og hvordan vi ønsker å ta kontakt. (eks: anonymt via chat eller på telefon etc). Vi kan lese litt om hvem som jobber hos Ung Arena, hva de er opptatt av, hvor gamle de er osv. Om vi ønsker å bestille en tid for en prat, velger vi hvem vi vil prate med og bestiller via appen på mobil. En kalender viser når person vi har valgt er ledig.



Et hyggelig sted der alle er velkommen

Det er også mulig å stikke innom lokalet for “drop-in”-timer hvis vi trenger noen å snakke med. Det er åpent etter skole-/arbeidstid og utover kvelden.

Kvelden og helgene er ofte verst, derfor er det fint at det er mulighet for å ta kontakt på kveldstid og helst både lørdag og søndag og på helligdager. Det er fint å kunne chatte med noen når vi har behov.

Spørsmål:

1

Hvordan kan vi lage en lett tilgjengelig løsning der alle føler seg velkommen?



Lav terskel for første kontakt

Vi kan velge selv hvordan det første møtet skal være, f.eks på chat, videomøte, gå en tur eller gjøre en form for aktivitet sammen med en erfaringskonsulent eller fagperson. Det kan vi velge når vi bestiller time.

2

Spørsmål:

Hvordan kan vi lage en fleksibel løsning med lav terskel for å ta kontakt på ungdommens egne premisser?



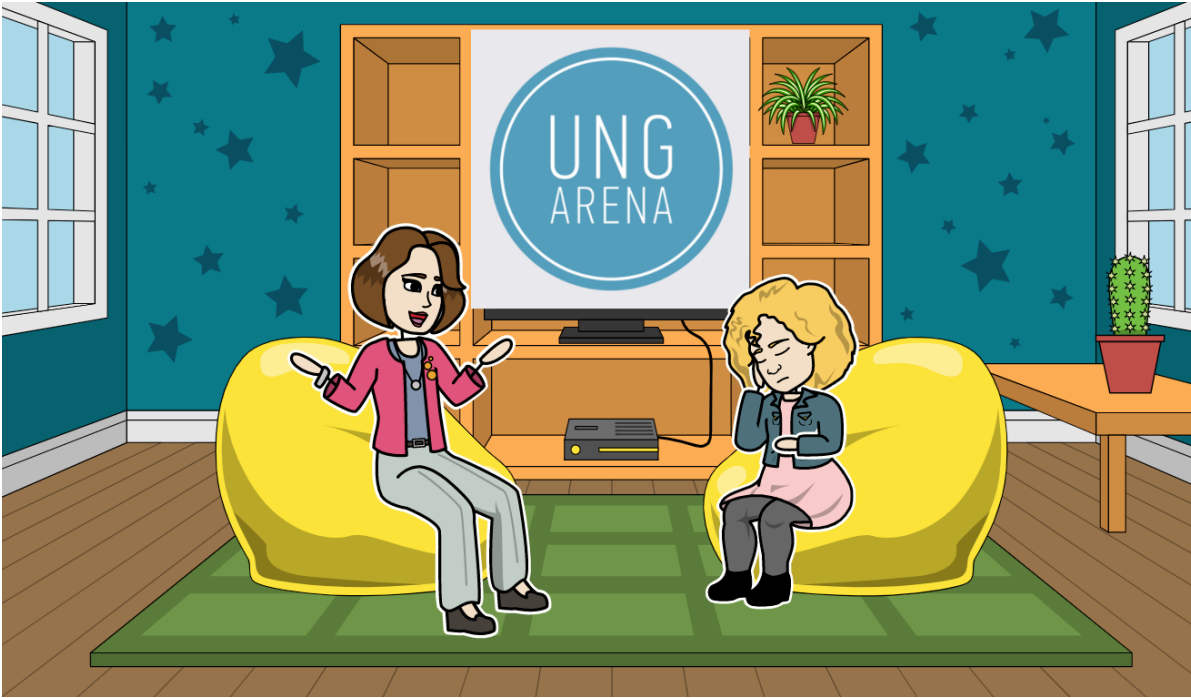
Temakvelder

Det bør være mulig å delta på åpne temakvelder og da kan man velge å ta med en venn eller noen i familien hvis man vil.

3

Spørsmål:

Hvem kan og bør bidra med innhold til temakvelder hvilke temaer kan være aktuelle?



Oppfølging / helsehjelp

Alle som jobber hos "Ung Arena +" har taushetsplikt og vi kan være med på å bestemme hvem vi vil gi tillatelse til å samarbeide med. Tilbudet er gratis.

Det er egne rom der man kan snakke med spesialister og fagfolk som kan gi gode råd og tilby behandling. Vi får god hjelp når vi trenger det, og blir ikke satt på ventelister. Vi kan stole på de som jobber der hjelper oss om vi har alvorlige problemer.

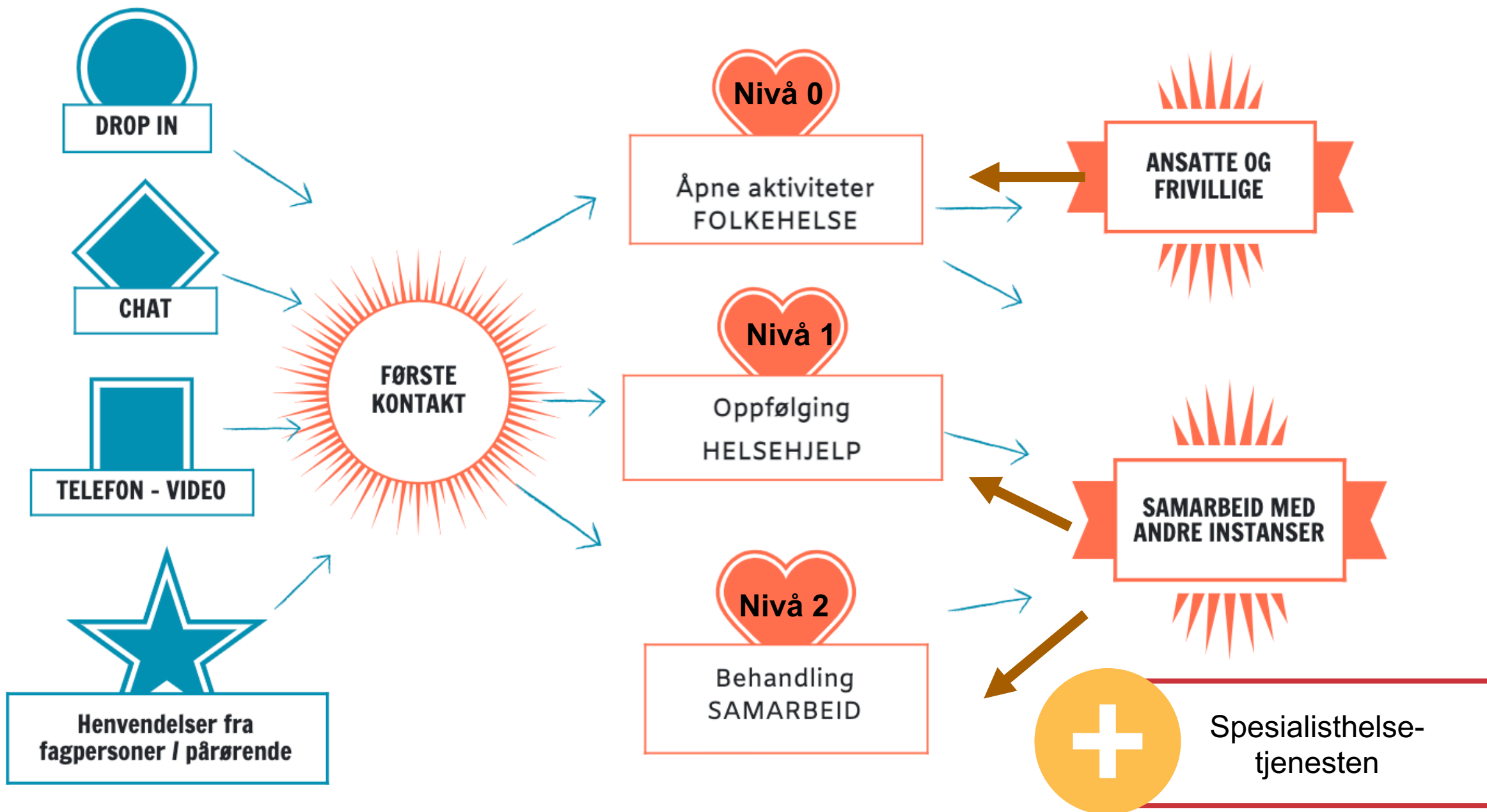
Du kan også få tilbud om å delta på gruppeterapi, om du har lyst til det.



4

Spørsmål:

Hvordan kan spesialisthelsetjenesten integreres på en god måte og bidra med sin kompetanse?





**Ungdommens behov og ønsker
er førende for alt vi gjør**

Hvordan jeg forstår det / refleksjon



Vi er likeverdige partnere

Hvordan jeg forstår det / refleksjon



**Samspill og kunnskapsoverføring
på tvers av aktørene**

Hvordan jeg forstår det / refleksjon



Sømløse overganger

Hvordan jeg forstår det / refleksjon



Helhetlige og integrerte tjenester

Hvordan jeg forstår det / refleksjon



Vi skaper tillit og bygger broer

Hvordan jeg forstår det / refleksjon



Samskapende hele veien

Hvordan jeg forstår det / refleksjon



Forebyggende og helsefremmende perspektiv

Hvordan jeg forstår det / refleksjon



**Ungdommene er aktivt
medvirkende**

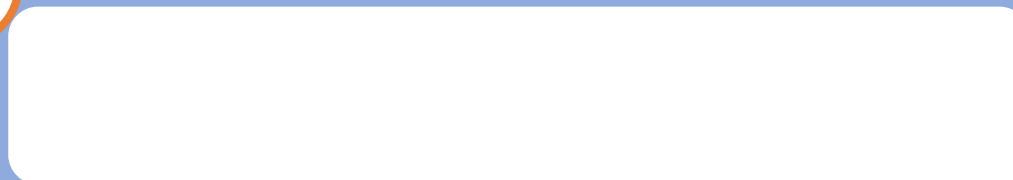
Hvordan jeg forstår det / refleksjon



Hvordan jeg forstår det / refleksjon



Hvordan jeg forstår det / refleksjon



Hvordan jeg forstår det / refleksjon

Notater fra gruppediskusjon

Gruppenummer:

Navn på gruppedeltakere:

1

Spørsmål:

Hvordan kan vi lage en lett tilgjengelig løsning der alle føler seg velkommen?

Notér svaret fra gruppen her

2

Spørsmål:

Hvordan kan vi lage en fleksibel løsning med lav terskel for å ta kontakt på ungdommens egne premisser?

Notater fra gruppediskusjon forts.

3

Spørsmål:

Hvem kan og bør bidra med innhold til temakvelder
hvilke temaer kan være aktuelle?

Noter svaret fra gruppen her

4

Spørsmål:

Hvordan kan spesialisthelsetjenesten integreres på en god
måte og bidra med sin kompetanse?