

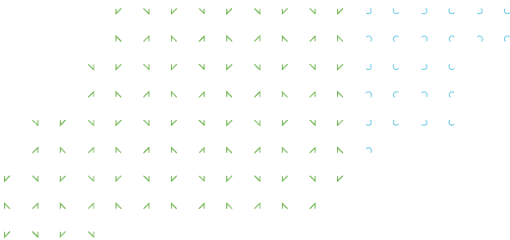


**RÆLINGEN  
KOMMUNE**

Trivselskommunen med nærhet  
til Østmarka og Øyeren

## Psykologtjenesten i forebyggende helsetjenester

---



## Hva slags tilbud er dette?

Psykologtjenesten i forebyggende helsetjenester er et lavterskeltilbud til barn og unge i Rælingen mellom 0 og 18 år, samt kvinner med reaksjoner under eller etter svangerskapet.

Det arbeides med ulike vansker knyttet til psykisk helse. Psykologene har som mål å komme raskt i gang med behandlingen.

Psykologene har taushetsplikt, men samarbeider etter samtykke med PPT, barneverntjenesten, helsestasjon, skolehelsetjeneste, skolen m.m.

Tilbudet er gratis.

## Eksempler på hva du kan få hjelp med:

- Bekymring for barn og unges trivsel, utvikling eller psykiske helse
- Kriser eller utfordringer knyttet til belastninger i livet til barnet
- Vedvarende tristhet, engstelse, sinne
- Psykiske reaksjoner under eller etter svangerskapet

Hos oss vil et tilbud avhengig av barnets alder og problemstilling, bestå av foreldreveiledning, familiesamtaler og/-eller individuelle samtaler i tillegg til samarbeid med andre instanser og arenaer som er viktig for barnet/ungdommen.

## Hvordan får du kontakt med psykologene?

Tilbudet gis etter henvisning.

Barn, unge og foresatte kan ta kontakt med helsesykepleier på helsestasjonene eller skolehelsesykepleier på den enkelte skole for vurdering av henvisning til psykolog. Fastlegen, barneverntjenesten og PPT kan også henvise.

Henvisning skjer med samtykke fra foresatte når barnet er under 16 år.

Jordmor, barnets helsesykepleier eller fastlege kan henvise kvinner med psykiske reaksjoner under eller etter svangerskapet.

### Kontaktinformasjon:

Psykologene har kontorer ved Fjerdingby helsestasjon i Rælingen rådhus, inngang C.

For mer informasjon kan du ta kontakt med din helsesykepleier på helsestasjonen, skolehelsetjenesten eller helsestasjon for ungdom. Eventuelt kontakt:

- Fjerdingby helsestasjon: 63 83 52 61
- Løvenstadtunet helsestasjon: 63 83 52 62



Utgitt: 27.03.20, enhet familie og helse/Rælingen kommune

## til Østmarka og Øyeren

Rælingen kommune  
Postboks 100  
2025 Fjerdingby  
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)

Ta kontakt med oss på telefon 63 83 50 00  
eller send e-post til [postmottak@ralingen.kommune.no](mailto:postmottak@ralingen.kommune.no)  
Sjekk også våre nettsider: [www.ralingen.kommune.no](http://www.ralingen.kommune.no)