



MENTAL
HELSE
UNGDOM



Rettighetshefte

Innhold

| | |
|---------------------------------|----|
| Dagens rettigheter | 4 |
| Hvis du ikke har fylt 16 år ... | 10 |
| På skolen: opplæringsloven | 12 |
| Forvaltningsloven | 13 |
| Helse- og omsorgstjenesteloven | 14 |
| På jobb: Arbeidsmiljøloven | 16 |
| Beskrivelse av dagens tilbud | 16 |

Hei.

Når man er syk, eller har behov for hjelp fra det offentlige, er det en jungel av tilbud og rettigheter man må sette seg inn i. Når man er syk er det Mental Helse Ungdom sin mening at man skal fokusere på å bli frisk og ikke på hvordan hjelpeapparatet fungerer.

I dette heftet finner du en oversikt over de viktigste lover og regler som har relevans for ungdom og psykisk helse. Vi håper at dette kan hjelpe deg med å finne frem til hva du har krav på og at dette kan gjøre prosessen du går gjennom litt enklere.

Om du ønsker å komme i kontakt med oss i Mental Helse Ungdom kan du gå inn på nettsiden www.mentalhelseungdom.no.



Adrian Lorentsson
Landsleder

Dagens rettigheter

Jeg eller noen jeg kjenner trenger hjelp med en gang

Dersom tilstanden din er livstruende eller veldig alvorlig, har du rett til å få hjelp fra helsetjenesten med én gang (øyeblikkelig hjelp). Dette gjelder for eksempel hvis du er i ferd med å bli alvorlig skadet fordi du ikke spiser eller hvis du på en annen måte er så syk at de som har omsorgen for deg, ikke takler situasjonen. For å komme i kontakt med hjelpeapparatet kan du ringe 113 eller oppsøke nærmeste legevakt.

Jeg trenger hjelp, hva har jeg krav på?

Hvis du ikke er akutt syk, men trenger hjelp fra det psykiske helsevernet, må noen sende en henvisning til det psykiske helsevernet for barn og unge (BUP). En henvisning er et brev som beskriver hvorfor du trenger hjelp. Det er som regel fastlegen som sender et slikt brev. Når det kommer en henvisning skal det psykiske helsevernet innen 10 virkedager vurdere helsetilstanden din og om du har behov for hjelp. Som regel gjøres denne vurderingen ut fra de opplysningene som står i brevet fra fastlegen, men du og/eller foreldrene dine kan også bli kalt inn til en samtale.

Med virkedager menes alle dager unntatt søndager og helligdager. 10-dagersregelen gjelder for barn og unge under 23 år.

Hvor lenge må jeg vente?

Etter at henvisningen er vurdert, vil det komme et svar fra BUP hvor det står om du har rett til behandling. Hvis du har rett til behandling, vil det også være en frist for når behandlingen skal starte. Denne fristen skal være maksimalt 65 virkedager. Fristen regnes fra det tidspunktet sykehuset bestemmer at du har rett til behandling.

Hvis du trenger hjelp i mellomtiden

Hvis du trenger hjelp i tiden før behandlingen starter, kan du for eksempel snakke med helsesøster på skolen eller andre voksne du har tillit til. Det kan du også gjøre hvis du ikke har rett til behandling.

Jeg får ikke hjelp innen fristen, hva gjør jeg?

Hvis behandlingen ikke starter innen den fristen som er satt, kan du kontakte HELFO pasientformidling som vil hjelpe deg slik at du får behandling. Telefonnummeret til HELFO er 815 33 533. Du finner mer informasjon på www.helfo.no.

Kan jeg velge hvor jeg skal behandles eller utredes?

Som hovedregel kan du velge hvor du vil ha behandling. Dette gjelder ikke hvis du trenger øyeblikkelig hjelp og blir lagt inn akutt. Ordningen med å velge hvor du vil ha behandling, heter Fritt sykehusvalg. Du kan få mer informasjon om denne ordningen hos Fritt Sykehusvalg Norge på telefon 800 41 004 eller på www.frittsykehusvalg.no.

Hva kan jeg gjøre hvis jeg ikke er enig i at jeg skal legges inn eller behandles?

Hvis du ikke er enig i en innleggelse på sykehus eller en annen døgnenhet, har du rett til å klage til kontrollkommisjonen ved sykehuset. Denne klageretten gjelder barn og unge mellom 12 og 16 år. Klageretten gjelder bare ved innleggelse i døgnavdeling, ikke ved poliklinisk behandling. Du har rett til gratis advokat hvis du vil klage på at du er lagt inn. Kontrollkommisjonen kan finne en advokat til deg. Advokaten har taushetsplikt. For å behandle klagen din vil det vanligvis bli holdt et møte hvor du, advokaten din, foreldrene dine og en fra sykehuset er til stede.

Kontrollkommisjonen behandler klagen din. De vil blant annet vurdere din tilstand, dine grunner til å klage, hva slags behandling som er planlagt for deg og hvor lenge behandlingen er planlagt å vare.

Taushetsplikt

De som jobber i psykisk helsevern (BUP) har taushetsplikt om det du og foreldrene dine forteller dem. Det betyr at de ikke kan fortelle dette til andre, hvis ikke dere har samtykket/sagt ja til dette. Det finnes noen unntak. For eksempel har helsepersonell plikt til å melde fra til barneverntjenesten når de har grunn til å tro at et barn blir mishandlet hjemme eller opplever alvorlig omsorgssvikt.

Hva slags informasjon har jeg krav på?

Du har rett til å få nødvendig informasjon så du kan forstå helsetilstanden din og hva slags behandling du skal få. Du skal også få informasjon om risiko og bivirkninger (uønskede virkninger) ved behandlingen (medisiner og annet).

Sykehuset kan nekte å gi deg informasjon hvis det er helt nødvendig for å unngå fare for livet ditt eller alvorlig helseskade. Sykehuset kan også nekte å gi deg informasjon hvis det er veldig uheldig for familiemedlemmer eller andre som står deg nær at du får informasjonen.

Hva slags informasjon har mine foreldre eller andre nærstående rett på å få vite?

Før du fyller 16 år skal som hovedregel både du og foreldrene dine få informasjon om behandlingen.

I noen tilfeller kan likevel helsetjenesten la være å informere foreldrene dine. Er du mellom 12 og 16 år, og ikke ønsker at foreldrene dine skal få informasjon, må du si fra om dette til den som behandler deg. Helsepersonell vil så vurdere om du skal få bestemme dette. Et eksempel på når det kan være aktuelt ikke å informere foreldrene dine, er ved lettere psykiske problemer på grunn av mobbing.

Hvis barneverntjenesten har overtatt omsorgen for deg, har de rett til å få informasjon på samme måte som foreldre og andre med foreldreansvar.

Kan jeg få vite hva som står i journalen min?

Journalen inneholder opplysninger om deg og den behandlingen du får. Når du er under 16 år, har som hovedregel både du og foreldrene dine rett til å se og lese journalen din. Du har rett til å få en kopi av journalen, og til en enkel forklaring av faguttrykk og vanskelige ord.

Hvis foreldrene dine ikke har rett til informasjon i situasjoner hvor du er mellom 12 og 16 år (se avsnittet «Foreldre og andres rett til informasjon»), har de heller ikke rett til å se eller lese journalen din.

Helsetjenesten kan nekte deg å se journalen din hvis det er helt nødvendig for å unngå fare for livet ditt eller alvorlig helseskade. Du kan også bli nektet å se og lese journalen din hvis det er veldig uheldig for personer som står deg nær.

Jeg er under 18, kan jeg ha med meg noen når jeg blir lagt inn?

Dersom du er under 18 år, har du rett til å være sammen med minst en av foreldrene dine eller andre med foreldreansvaret hele tiden når du er innlagt på sykehus. Dette gjelder ikke hvis de absolutt ikke bør det av hensyn til deg (for eksempel ved mishandlingssaker), eller foreldrene dine ikke har rett til å være sammen med deg etter reglene i barneloven eller barnevernloven.

Hva skjer med skole og undervisning hvis jeg blir lagt inn?

Du har rett til undervisning mens du bor på helseinstitusjon. Når du bor på institusjon har du også rett til å bli aktivisert så langt det er forsvarlig ut fra helsetilstanden. Aktiviteter kan for eksempel være turer, baking, trening osv.

Hva hvis jeg må ha hjelp fra flere tjenester samtidig?

Hvis du trenger langvarige og koordinerte helse- og omsorgstjenester (tjenester fra flere instanser over lengre tid, for eksempel fra BUP og NAV), har du rett til å få en individuell plan. Planen skal beskrive hvilke mål, ressurser og behov du har og skal brukes av de som skal hjelpe deg. Du kan selv spørre om å få en individuell plan, men ansvaret for å lage en slik plan ligger hos helsetjenesten.

Hva kan jeg klage på, og hvordan gjør jeg det?

Hvis du mener at du ikke får oppfylt de rettighetene som er beskrevet i denne brosjyren, har du rett til å klage til Fylkesmannen.

Klagen gis til behandlingsstedet, som videresender denne til Fylkesmannen. Fristen for å klage er fire uker. Klagen skal være skriftlig. I klagen bør du skrive hva du klager på og gi opplysninger som kan være av betydning for den som skal behandle klagen. Institusjonen som har behandlet deg eller en voksen, kan hjelpe deg å skrive klagen. Hvis du trenger hjelp, kan du også kontakte pasient- og brukerombudet i fylket der du bor. Du finner mer informasjon om pasient- og brukerombudene på

www.pasientogbrukerombudet.no.

Kan jeg nekte å få behandling?

Når du har fylt 16 år bestemmer du selv om du vil motta behandling eller ikke.

Behandling krever at du sier ja. Samtykke fra dine foreldre eller andre i tillegg er ikke nødvendig.

Selv om du har fylt 16 år, kan du ikke si nei til innleggelse og behandling hvis vilkårene for tvungent psykisk helsevern (tvangsinnleggelse) er oppfylt. Vilkårene er strenge og det vil bare være aktuelt i veldig alvorlige tilfeller.

Du har rett til helsestasjon og skolehelsetjeneste i tillegg til fastlege.

Hvis du ikke har fylt 16 år ...

Kan foreldrene mine bestemme om jeg skal ha hjelp?

Du har rett til å si din mening om du ønsker behandling eller ikke, men hvis du er under 16 år, har foreldrene dine eller andre som har foreldreansvar rett til å si ja eller nei til at du får behandling. Dette henger sammen med foreldreansvaret deres. Det står mer om din rett til å si din mening om behandlingen under punktet

Hvilke rettigheter har foreldrene mine?

Når foreldrene dine, eller den som har foreldreansvar for deg sier ja til behandling, kalles det å samtykke.

Som hovedregel må begge foreldrene dine samtykke til behandling. Dette gjelder selv om de ikke bor sammen. Hvis tilstanden din er alvorlig og en av foreldrene dine ikke kan eller vil samtykke, kan det være nok med samtykke fra en av foreldrene dine.

Foreldrene dine kan samtykke til at du blir lagt inn på sykehus eller at du får behandling hos BUP. Behandlingen BUP gir, kan gjøres andre steder enn hos BUP, for eksempel hjemme eller på skolen. Foreldrene dine har også rett til å si ja eller nei til behandlingstiltak – for eksempel at du får medisiner og næringstilførsel ved spiseforstyrrelser.

Hvis ingen av foreldrene dine samtykker til at du skal få den behandlingen du trenger, kan det bli nødvendig å kontakte barneverntjenesten. Det er de ansatte i det psykiske helsevernet som vurderer dette. Hvis barneverntjenesten har overtatt omsorgen for deg, har de rett til å samtykke til behandling.

Hva kan jeg bestemme selv?

I noen tilfeller har du rett til å bestemme selv før du fyller 16 år. Det gjelder for eksempel hvis du ønsker å snakke med helsesøster fordi moren og faren din krangler. Et annet eksempel kan være hvis du ønsker å snakke med helsesøster om mobbing.

I disse tilfellene kan du oppsøke helsesøster uten å fortelle det til foreldrene dine. Du kan også gå selv om en eller begge av dem sier nei. Dette er mest aktuelt for barn som nærmer seg 16 år.

Det er ingen aldersgrense for å gå til helsesøster for å få generelle råd og informasjon.

Rett til å være med å bestemme

Selv om foreldrene dine har rett til å samtykke for deg før du fyller 16 år, har du rett til å si din mening om behandlingen til de som skal behandle deg. Er du over 12 år skal du få si din mening i alle spørsmål som gjelder din helse. Jo eldre og mer moden du blir, jo større vekt skal det legges på din mening. Både du og foreldrene dine har rett til å si hva dere mener er den beste behandlingen for deg. Det gjelder for eksempel valg av medisin og behandlingsmetode, men det er legen eller psykologen som til slutt bestemmer. Dine tidligere erfaringer er viktige å få fram.

På skolen: opplæringsloven

Generelle krav

Alle elever i grunnskolar og videregående skolar har rett til eit godt fysisk og psykososialt miljø som fremjar helse, trivsel og læring.

Lovparagrafen – § 9a – i opplæringsloven om elevenes skolemiljø trådte i kraft 1. april 2003. De nye bestemmelsene slår fast at “alle elever i grunnskolar og videregående skolar har rett til eit godt fysisk og psykososialt miljø som fremjar helse, trivsel og læring”. Med denne paragrafen har elever og foreldre fått større grad av brukermedvirkning og bedre klageadgang. Skolen har fått tydeligere plikter, særlig når det gjelder det psykososiale miljøet.

§ 9a-3. Det psykososiale miljøet

Dersom ein elev eller forelder ber om tiltak som vedkjem det psykososiale miljøet, deriblant tiltak mot krenkjande åtfærd som mobbing, diskriminering, vald eller rasisme, skal skolen snarast mogleg behandle saka etter reglane om enkeltvedtak i forvaltningslova. Om skolen ikkje innan rimeleg tid har teke stilling til saka, vil det likevel kunne klagast etter føresegnene i forvaltningslova som om det vart gjort enkeltvedtak.

«Skolens psykososiale miljø» handler om hvordan ansatte og elever oppfører seg mot hverandre på skolen. Det er ikke mulig å lage detaljerte regler og forventninger til all oppførsel, men alle elever har en individuell rett til ikke å bli sjikanert gjennom krenkende ord og handlinger, som mobbing, vold, rasisme, diskriminering og utestenging.

Det betyr at alle som arbeider på skolen, plikter til å sørge for at ikke en eneste elev blir utsatt for slike ord og handlinger. Skoleledelsen skal se til at rutinene ved skolen er så gode at eventuelle krenkelser kan avsløres raskt, og

at tiltakene for å rydde opp i slike problemer er effektive. Internkontrollen skal dessuten sørge for at alle krenkelser blir registrert, og at effekten av tiltak mot dem blir vurdert.

Både elever og foreldre kan henvende seg til skoleledelsen og be om en oversikt over forekomsten av mobbing, vold, rasisme, diskriminering og utestenging.

De kan også be om å få se hvilke skriftlige planer skolen har for å håndtere disse problemene.

Forvaltningsloven

Hvis en eller flere elever føler seg forulempet av krenkende ord eller handlinger uten at skolen griper inn og stopper krenkelsene, kan han/hun eller foreldrene sende en skriftlig henvendelse til skolen/skoleeieren. Brevet bør peke på hva eleven føler seg krenket av.

Skolen må fatte et enkeltvedtak når det kommer en slik henvendelse.

Hvis det ikke blir gjort, eller de som sendte brevet, ikke er fornøyd med vedtaket, kan de klage på vedtaket.

Helse- og omsorgs- tjenesteloven

§ 3-1 Kommunens overordnede ansvar for helse- og omsorgstjenester

Kommunen skal sørge for at personer som oppholder seg i kommunen, tilbys nødvendige helse- og omsorgstjenester.

Kommunens ansvar omfatter alle pasient- og brukergrupper, herunder personer med somatisk eller psykisk sykdom, skade eller lidelse, rusmiddelproblem, sosiale problemer eller nedsatt funksjonsevne.

Kommunens ansvar etter første ledd innebærer plikt til å planlegge, gjennomføre, evaluere og korrigere virksomheten, slik at tjenestenes omfang og innhold er i samsvar med krav fastsatt i lov eller forskrift. Kongen kan i forskrift gi nærmere bestemmelser om pliktens innhold.

Kommunens helse- og omsorgstjeneste omfatter offentlig organiserte helse- og omsorgstjenester som ikke hører under stat eller fylkeskommune.

Tjenester som nevnt i første ledd, kan ytes av kommunen selv eller ved at kommunen inngår avtale med andre offentlige eller private tjenesteytere. Avtalene kan ikke overdras.

§ 3-2 Kommunens ansvar for helse- og omsorgstjenester

For å oppfylle ansvaret etter § 3-1 skal kommunen blant annet tilby følgende:

1. Helsefremmende og forebyggende tjenester, herunder:
 - a. helsetjeneste i skoler og
 - b. helsestasjonstjeneste
2. Svangerskaps- og barselomsorgstjenester
3. Hjelp ved ulykker og andre akutte situasjoner, herunder:
 - a. legevakt,
 - b. heldøgns medisinsk akuttberedskap og
 - c. medisinsk nødmeldetjeneste
4. Utredning, diagnostisering og behandling, herunder fastlegeordning
5. Sosial, psykososial og medisinsk habilitering og rehabilitering
6. Andre helse- og omsorgstjenester, herunder:

- a. helsetjenester i hjemmet,
- b. personlig assistanse, herunder praktisk bistand og opplæring og støttekontakt,
- c. plass i institusjon, herunder sykehjem og
- d. avlastningstiltak.

Kongen i statsråd kan i forskrift gi nærmere bestemmelser om krav til innhold i tjenestene etter bestemmelsen her, herunder bestemmelser om kompetansekrav for ulike typer tjenester.

Departementet kan i forskrift gi nærmere bestemmelser om fastlegeordningen, herunder om kvalitets- og funksjonskrav og om adgangen til suspensjon av fastlegeordningen.

Departementet kan i forskrift gi nærmere bestemmelser om privat helse- og omsorgsvirksomhet i kommunen, herunder om kvalitets- og funksjonskrav. Dette gjelder også private tjenesteytere som ikke har avtale med kommunen.

§ 3-3 Helsefremmende og forebyggende arbeid

Kommunen skal ved ytelse av helse- og omsorgstjenester fremme helse og søke å forebygge sykdom, skade og sosiale problemer. Dette skal blant annet skje ved opplysning, råd og veiledning.

Helse- og omsorgstjenestene skal bidra i kommunens folkehelsearbeid, herunder til oversikten over helsetilstand og påvirkningsfaktorer etter folkehelseloven § 5.

Helse- og omsorgstjenesten skal arbeide for at det blir satt i verk velferds- og aktivitetstiltak for barn, eldre og funksjonshemmede og andre som har behov for det.

§ 4-1 Forsvarlighet

Helse- og omsorgstjenester som tilbys eller ytes etter loven her skal være forsvarlige. Kommunen skal tilrettelegge tjenestene slik at:

- a. den enkelte pasient eller bruker gis et helhetlig og koordinert helse- og omsorgstjenestetilbud,
- b. den enkelte pasient eller bruker gis et verdig tjenestetilbud,
- c. helse- og omsorgstjenesten og personell som utfører tjenestene blir i stand til å overholde sine lovpålagte plikter og
- d. tilstrekkelig fagkompetanse sikres i tjenestene.

Kongen i statsråd kan i forskrift gi nærmere bestemmelser om kommunens plikt etter første ledd bokstav d.

På jobb: Arbeidsmiljøloven

Arbeidsgiver skal organisere og lede arbeidet på en slik måte at ansatte ikke utsettes for uheldige fysiske eller psykiske belastninger. Det er arbeidsgivers plikt å iverksette tiltak som er nødvendige for å forebygge og håndtere mobbing på arbeidsplassen.

Beskrivelse av dagens tilbud

Fastlege/Helsesøster

Alle innbyggere i Norge har fått tildelt en fastlege. Hvis du lurer på hvem din fastlege er, kan du ringe Fastlegetelefonen 810 59 500.

Fastlegen din, helsesøsteren eller skolelegen vil snakke med deg, og undersøke deg, for å finne ut mer om dine psykiske plager. Deretter vil de snakke med deg om hva som skal gjøres videre. Hvis du velger å snakke med helsesøster på skolen du går på, kan hun i noen tilfeller kontakte skolelegen eller fastlegen din, som kan hjelpe deg videre både gjennom samtalebehandling og medisiner.

Helsestasjon for ungdom

Helsestasjon for ungdom er et eget tilbud i tillegg til fastlegen din, helsestasjon eller skolehelsetjeneste. Her kan du snakke med noen om kjærlighet, seksualitet, prevensjon, seksuelt overførbare sykdommer, problemer i hverdagen, rus, spiseforstyrrelser, uønsket graviditet, abort og mye annet.



Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP)

Fastlegen din, eller skolelegen på skolen din, kan velge å henvise deg videre til psykisk helsevern for barn og unge (barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk, BUP). Her får du hjelp til å bli frisk i samarbeid med familien din.

Barnevern

Dersom du opplever mishandling eller andre problemer hjemme, kan du kontakte barnevernet. Hvis du bare trenger noen å snakke med, kan du for eksempel kontakte utekontakten der du bor, eller ringe Mental Helses hjelpetelefon gratis på 116 123.

Familievern

På familievernkontoret jobber psykologer og sosionomer som gir råd til barn og foreldre som er i en vanskelig situasjon.

Pedagogisk psykologisk tjeneste (PPT)

Dersom du har problemer med å konsentrere deg og lære på skolen, kan skolen, i samråd med foreldrene dine, søke råd hos pedagogisk psykologisk tjeneste (PPT) for veiledning eller utredning.

Utekontakt

Utekontakten er et tilbud til ungdom. De snakker med deg om det du er opptatt av, og kan hjelpe deg med å løse personlige eller praktiske problemer.

ISBN 978-82-998041-1-0 (Trykt)
ISBN 978-82-998041-2-7 (Elektronisk)

Adresse:
Storgata 38
0182 Oslo

Telefon:
09871

mentalhelseungdom.no