



Oslo kommune  
Bydel Nordre Aker  
Oppvekst- og familieavdelingen

Oppvekst- og familieavdelingen i Bydel Nordre Aker har laget denne brosjyren fordi vi ønsker den kan bidra til at foreldre blir trygge på våre tjenester.

Vi vil at det skal bli lett å søke hjelp når familien har behov for det. Vi ønsker å være relevante og viktige støttespillere i familienes liv. Vi kan tilby gode samtaler om både enkle og krevende temaer.

For å lykkes er vi avhengige av å vinne din tillit. Vi håper denne brosjyren bidrar til å gi god forståelse for hvorfor våre tjenester finnes og hva du kan forvente av oss.

Kontakt oss!

Oppvekst- og familieavdelingen  
i Bydel Nordre Aker

- 📍 Nydalsveien 21, 0484 Oslo
- ☎ 21 80 21 80
- @ [postmottak@bna.oslo.kommune.no](mailto:postmottak@bna.oslo.kommune.no)

Samarbeid

Noen å spørre

Informasjon

Veiledning

Barnet mitt og jeg

Oppvekst- og familieavdelingen i Bydel Nordre Aker

# Velkommen til oppvekst- og familieavdelingen i Bydel Nordre Aker

Våre tjenester jobber for å fremme barns utvikling og helse. Vi er opptatt av barnets grunnleggende behov for omsorg, lek og trygge relasjoner med voksne og andre barn. Vi ønsker å bidra til at din familie har det bra sammen, og at barna får gode oppvekstvilkår.

Vi blir kjent med barn og familier gjennom tilbudet på helsestasjonen og i barnehager. Det finnes også andre tjenester i Bydel Nordre Aker som arbeidet for barn og familier, deriblant tverrfaglig ressursteam og barneverntjenesten. Bydelens tjenester samarbeider med andre offentlige hjelpetjenester utenfor bydel.

For mer informasjon om hjelpetilbud kan man lese i «Tjenesteinformasjon om oppvekst» som finnes på bydelens nettsider.

Alle foreldre og familier møter på utfordringer. Vi i oppvekst- og familieavdelingen har et sterkt ønske om at foreldre skal være trygge på å dele alle undringer, spørsmål eller bekymringer med oss. Vi vil at det skal være lett for deg å snakke med oss om det du er opptatt av, også det som kanskje vekker skam eller frykt.

Vi ønsker å få til god dialog med foreldre. Ingen spørsmål er for små eller for ubehagelige. Vi ønsker å kunne bety en positiv forskjell for deg, ditt barn og din familie. Derfor vil du også oppleve at ansatte du møter på helsestasjonen og i barnehagen snakker med deg om temaer som er viktige for barnets utvikling. Vi vet at det kan være ubehagelig å fortelle om situasjoner når man ikke opplever mestring som forelder. Derfor er vi opptatt av å gjøre dette på en god og trygg måte. Gi oss gjerne tilbakemeldinger.

« Vi vil at det skal  
være lett for deg  
å snakke med oss



Jeg heter Janne,  
er 36 år og er  
tobarnsmamma

Mamma, kone, kollega, venninne, superhelt. Rollene mine er mange. Jeg heter Janne, er 36 år og har to barn: Silya på to og Marius på fem. Jeg er gift med Terje og sammen bor vi på Kjelsås.

Jeg hadde hatt en lang og hektisk høst på jobb og følte jeg ikke lenger kunne bidra på hjemmebane, verken som en god mor eller partner. Det var mye urolighet i hjemmet, både mannen min og jeg var slitne og barna var preget av hverdager uten rutiner og mye stress.

En ettermiddag rett etter jul endte det i noe jeg ikke er stolt av. Sønnen min satt seg ikke ved middagsbordet som jeg ba ham om. Han hadde vært tverr og vanskelig hele høsten, jeg kjente at NÅ var det nok! Jeg tok et hardt grep rundt Marius' arm- så hardt at han gråt, tok seg til armen og sa: «Mamma, hvorfor gjorde du så jeg fikk vondt?». Skammen og den dårlige samvittigheten jeg følte da kan ikke sammen-lignes med noe annet. Samtidig kjente jeg en slik hjelpeløshet i situasjonen at jeg ble

skremt helt inn til marginen.

Jeg var ærlig med Terje fra første stund, og etter mye overtalelse gikk jeg med på å søke hjelp. Vi kontaktet helsestasjonen hvor vi hadde gått med barna siden de var små. Jeg var redd for å bli forhåndsdomt av helsesøster, at hun ikke kom til å forstå situasjonen og at det ikke var en «viktig» nok sak å ta tak i. Jeg var redd for at helsesøster skulle trekke slutninger uten å forstå hvordan dette oppleves for oss, samtidig var jeg redd for at jeg skulle føle meg satt i en avhørsposisjon. Når jeg velger å være åpen og søke hjelp ønsker jeg å bli sett for mine gode intensjoner, selv om jeg noen ganger tar dårlige valg.

Vi møtte en helsesøster som tok seg tid til å bli kjent med oss og situasjonen vår. «Hvordan tror dere vi kan hjelpe dere på en best mulig måte?», var noe av det første hun spurte om; hun lurte på om det var noen temaer det var ønskelig for oss å ta opp. Møtet startet med kartlegging av situasjonen og heldigvis brukte hun god tid. Hun gjorde det klart at hun jobber for det som er best for oss og vår familie. Det var like viktig for henne som for oss at vi skulle snakke ærlig og ufiltrert om situasjonen og at jeg skulle få fortelle selv, i mitt tempo. Vi fikk tillit til helsesøster og valgte å være helt åpne om det vi syntes var

vanskelig. Til gjengjeld fikk vi god informasjon om hvilke hjelpetilbud som eksisterer. Hun sa at det kanskje kunne være en idé å snakke med barnehagen slik at de kunne ha kjennskap til utfordringene og situasjonen hjemme. Barna tilbringer tross alt mye tid der.

« Se meg for mine gode intensjoner, selv om jeg noen ganger tar dårlige valg.

Det var godt for oss å se at både helsesøster og barnehagen var opptatt av et tett samarbeid. Vi ble møtt med forståelse, omtenkksomhet og gode råd, også i barnehagen.

Møtet gjorde at jeg fikk opp øynene for en del ting. Det var godt å bli fortalt at det er lov å være frustrert som småbarnsforelder, at ikke alt trenger å være perfekt hele tiden og at det er mange andre som sliter med akkurat de samme problemene.

I dag er ting stort sett på plass igjen og vi har fått hjelp til å finne tilbake til gode rutiner hjemme. Barnehagen og helsestasjonen har fulgt opp og vært til stede, uten å være pågående. Jeg takler nye utfordringer bedre og bedre, både i forhold til barna og meg selv. Rollene mine er mange. På en måte er jeg glad for det som skjedde den gangen, og at jeg turte å be om hjelp; det har gjort meg tryggere i rollen som mamma.



# Du skal oppleve at...

..vi byr på oss selv og bygger tillit gjennom trygge relasjoner

For å få min tillit trenger jeg at den ansatte byr på seg selv og er åpen om hvem man er.

Jeg får lettere tillit hvis jeg kan forholde meg til en fast kontaktperson.

..vi løfter frem positive sider og anerkjenner gode intensjoner

Vi må snakke om positive aspekter ved barnet og familien min, også når vi har det vanskelig.

Se mine gode intensjoner, selv om jeg tar dårlige valg.

..vi gir håp og viser at vi bryr oss

Jeg strekker meg langt hvis dere formidler håp.

Vis at du vil meg vel.

..vi reflekterer sammen med familiene og deler våre undringer tidlig

Målet med samtalen bør være at vi skal reflektere om barnet mitt og finne utav dette sammen.

Snakk med meg med en gang hvis dere er bekymret. Åpenhet skaper trygghet.

..vi tar utgangspunkt i familienes behov og etterspør tilbakemelding

Start samtalen med å spørre om hva som er viktig for meg å snakke om, og hvordan du kan hjelpe.

Det er viktig at tjenestene klarer å ta imot tilbakemelding på en god måte.

