



Oslo

Fagsenter for barn og unge

Mestre hjemme

Et veiledningstilbud for å styrke foreldre til barn med autisme og/eller psykisk utviklingshemming i bydel Alna

Kontakt
Dijana Karanovic (familieveileder)
dijana.karanovic@ba.oslo.kommune.no
Telefon 940 05 157

Anita Grønvold (familieveileder)
anita.gronvold@ba.oslo.kommune.no
969 48 183

E-post: fagsenter@ba.oslo.kommune.no

Postadresse:
Fagsenter for barn og unge,
Bydel Alna,
Postboks 73 Furuset

Besøksadresse:
Trygve Lies Plass 6
1051 OSLO

Oppdatert 07.02.2025



Mestre hjemme er en tjeneste som gir pårørendestøtte i form av opplæring og veiledning til familie til barn og unge med med autisme og/eller psykisk utviklingshemming.

Målet er å gi økt mestring av hverdagslige gjøremål og situasjoner for foreldre og barn gjennom miljørettede tiltak og veiledning. Familiens ønsker og behov er styrende for hvordan veiledning gjennomføres. Mestre hjemme kan gi konkrete og generelle råd, holde kurs og gi opplæring i diagnoser, ha støttesamtaler med foreldre, og bistå i endringsarbeid ved å sette i gang spesifikke tiltak.



Hvem kan få tjenesten

Mestre hjemme er for deg som har tyngende omsorgsarbeid for hjemmeboende barn og unge med autisme og/eller psykisk utviklingshemming. Tjenesten kan både gis som støtte før og etter at barn eller unge har fått diagnose, siden kunnskap om barnets behov for forståelse og tilrettelegging kan være svært gunstig for barnet og familien.

Hva inneholder tjenesten

Vårt hovedmål er å gi opplæring, veiledning og støtte til du/dere som pårørende i håndtering av utfordringer i hjemmet knyttet opp mot barn og unge med autisme og/eller psykiske utviklingshemming som;

- Opplæring i diagnoser
- Struktur og dagsplan (kognitiv støtte til barnet)
- Kommunikasjon
- Forebygging utfordrende atferd
- Søvn
- Måltider

Tjenesten tilbyr også ulike kurs og gruppetilbud i tillegg til individuell veiledning. Mestre hjemme samarbeider ved behov med andre som er tett på barnet og familien (f.eks. skole eller avlastning).

Hvordan søker man tjenesten

Søknad finnes på Alna bydels hjemmesider under Fagsenter for barn og unge eller fås ved henvendelse.

Hva koster tjenesten?

Mestre hjemme er en gratis tjeneste.

Gangen i tjenesten

Etter at du har sendt henvendelse til Fagsenter for barn og unge, tas saken opp i fagteamet. Hvis det er stor pågang og venteliste, vil dere få et foreløpig svar med tenkt oppstart. Når saken er tildelt en veileder så kan du videre forvente:

- Du blir innkalt på inntaksmøte der vi ser nærmere på deres behov og ønsker for veiledning.
- Som regel er det behov for å gjennomføre kartlegginger og observasjoner, slik at vi sikrer et best mulig utgangspunkt for å anbefale tiltak.
- Når dere og veiledere er enig om tiltak utarbeides det en veiledningsplan.
- Vi jobber med tiltak og justerer det underveis ved behov. Vi tilbyr også støttesamtaler der vi veileder rundt daglige problemstillinger.
- Tjenesten avsluttes med evaluering og avslutningssamtale.

Tidsperspektiv

Pårørendestøtte, opplæring og veiledning gis på timesbasis. Malen på tid er 14 timer direkte veiledning.

Kartlegging og observasjoner, samt deltakelse på tverrfaglige arenaer tas ikke fra disse timene.

Relevant lovverk:

Helse -og omsorgstjenesteloven
Pasient -og brukerrettighetsloven
Helsepersonalloven