

NNMCCD

NORDIC NUTRITION & METABOLIC CENTER FOR CHILD DEVELOPMENT · SANDVIKA,
NORGE



ABC: Etter diagnosen & det norske systemet

En steg-for-steg-guide for foreldre —
fra de første bekymringene, gjennom diagnosen, til barnets voksenliv

[NNMCCD.ORG](https://nnmccd.org) · 2026 · UTSKRIFTSVERSJON

AUTISME I NORGE

Veikart for foreldre

DIN STEG-FOR-STEG-GUIDE TIL STØTTE OG HJELP

Du trenger ikke vite alt med en gang. Norge har et støttesystem – du er ikke alene om dette!

1 NOE BEKYMRRER DEG?

- Observer barnet i ulike situasjoner
- Skriv ned det du observerer
- Ta korte videoopptak (hvis du kan)
- Snakk med noen du er nær

2 FØRSTE KONTAKT

- Helsesykepleier
- Fastlege
- Fortell om det som bekymrer deg
- Spør om videre steg / henvisning

3 HENVISNING

- BUP – ved emosjonelle vansker, atferdsvansker eller mistanke om autisme
- ELLER Habiliteringstjenesten – ved utviklingsmessige, kommunikative, sensoriske eller motoriske vansker

4 UTREDNING

- Samtaler med foreldre
- Observasjon av barnet
- Tester og undersøkelser
- Gjennomgang av resultater og anbefalinger

5 HVEM KAN HJELPE DEG?

- Koordinator / barnekoordinator – hjelper deg å finne veien i systemet
- Sosionom
- Ansvarsgruppe
- Individuell plan (IP)

6 STØTTE TIL BARNET

- PPT (pedagogisk-psykologisk tjeneste)
- Barnehage / skole
- Terapier og fagfolk: logoped, ergoterapeut, fysioterapeut, psykolog, spesialpedagog

7 HELSE OG TRIVSEL

- Riktig, balansert kosthold
- Kartlegging av eventuelle mangler
- Kosttilskudd – kun ved påvist mangel og etter anbefaling fra fagperson
- Faste helsekontroller

8 STØTTE FRA KOMMUNEN

- Avlastning
- Støttekontakt
- BPA
- Omsorgsstønad
- Ledsagerbevis
- TT-kort

9 VEDTAK

Innvilget støtte

- Du benytter deg av tjenestene du har fått innvilget
- Du evaluerer dem jevnlig
- Du har rett til å be om endringer

Avslag

- Du har rett til å klage
- Klagen sendes til Statsforvalteren innen 3 uker etter vedtaket (klagefrist)

10 VIDERE STEG OG FRAMTIDEN

- Utdanning
- Selvstendighet
- Arbeid og aktivitet
- Bolig
- Oppvekst og overgang til voksenliv
- Framtidsplanlegging

HVEM KAN HJELPE DEG?

NNMCCD (vår forening) — støtte, veiledning og kurs for familier med nevrotypiske barn. Start her hvis du ikke vet hvor du skal begynne: nnmccd.org

Fastlege — Første medisinske kontaktpunkt. Skriver henvisninger.

Helsesykepleier — Sykepleier tilknyttet barnehage/skole. Støtte, samtale, henvisning videre.

BUP (Barne- og ungdomspsykiatrien) — Hjelp med psykisk helse, følelser, atferd, autismeutredning.

Habiliteringstjenesten — Hjelp til barn med utviklingsvansker og funksjonsnedsettelser. Terapi, kurs, familiestøtte.

PPT (Pedagogisk-psykologisk tjeneste) — Støtte til barnehage og skole. Hjelper med læring, atferd, tilrettelegging.

NAV — Økonomisk støtte, hjelp med arbeid, veiledning. Ytelse til familier.

Kommunen — Innvilger og organiserer tjenester og ytelse for deg og barnet ditt.

Statsforvalteren — Klageinstans når du er uenig i kommunens vedtak.

HVA KAN DU FÅ?

- ✓ Avlastning
- ✓ Støttekontakt
- ✓ BPA
- ✓ Omsorgsstønad
- ✓ Ledsagerbevis
- ✓ TT-kort
- ✓ Tilrettelegging i barnehage/skole

Omfang og tilgjengelighet varierer mellom kommuner og etter individuelle behov.

NYTTIGE TIPS

- Skriv ned alt: samtaler, datoer, e-poster, vedtak.
- Ta vare på alle dokumenter og kopier.
- Spør! Du har rett til informasjon og forklaringer.
- Ha tålmodighet – systemet tar tid.
- Du har rett til gratis tolk i all kontakt med det offentlige og helsevesenet — be om tolk i god tid.
- ♥ Ikke vær redd for å be om hjelp. Du er like viktig som barnet ditt.

HUSK: Hvert barn er unikt. Sammenlign barnet kun med seg selv – ikke med andre. Små steg hver dag fører til store endringer.

— vår forening, hovedkontakt

(helseportal) ·

(informasjon om ytelser)

www.autismeforeningen.no (autismeforening) · www.frambu.no (kompetansesenter)

Når du registrerer deg på , får du informasjon om personvern (GDPR).

QR-kode til
nammccd.org

SKANN
OG BLI MED

Hvordan bruke denne guiden

Du trenger ikke lese alt på én gang. Kom tilbake til et bestemt kapittel når du trenger det — det er derfor denne guiden finnes.

— Veikart for foreldre (plakat)

Innledning Hvordan bruke guiden + retten til tolk

1 Noe bekymrer deg. Hva nå?

2 Hvem kan hjelpe deg å finne veien i systemet

3 Ytelser og støtte fra kommunen

4 Fagfolk og terapier

5 Barnehage og skole

6 Oppvekst og voksenliv

— Dine notater og viktige kontakter

A–Å Ordliste over instanser

INNLEDNING

Dette er en praktisk steg-for-steg-guide for foreldre til nevroatypiske barn i Norge. Den erstatter ikke medisinsk eller juridisk rådgivning. Den viser hvor du kan starte, hvem som kan hjelpe, og hva du kan forvente på hvert trinn.

HUSK

Du trenger ikke vite alt med en gang. Norge har et støttesystem — du er ikke alene om dette.

RETTE TIL TOLK

Snakker du ikke norsk flytende ennå? Du har rett til gratis, uavhengig tolk i kontakt med fastlege, BUP, Habiliteringstjenesten, kommunen, NAV og barnehage/skole. Be om tolk i god tid når du bestiller time eller møte — dette er en rettighet, ikke en tjeneste saksbehandleren gjør deg.

Noe bekymrer deg. Hva nå?

Som forelder kjenner du barnet ditt best. Hvis du over lengre tid har hatt følelsen av at barnet utvikler seg annerledes enn jevnaldrende, ikke overse din egen intuisjon.

1.1 Observer og noter

HVA DU BØR GJØRE

- Observer barnet i ulike situasjoner.
- Skriv ned det du legger merke til.
- Ta korte videoopptak av hverdagssituasjoner.

HVA DU IKKE BØR GJØRE

- Ikke vent i måneder fordi «det går nok over».
- Ikke sammenlign barnet med andre.

🔍 DET SOM BEKYMREDE MEG — MINE NOTATER

Skriv kort ned hva du legger merke til og når — det vil hjelpe deg senere å beskrive situasjonen nøyaktig til lege eller fagfolk. Eksempler på områder som kan (men ikke nødvendigvis) gjelde deg: kontakt med jevnaldrende, språkutvikling, øyekontakt, andre vansker i hverdagen.

Dato: _____ Hva jeg la merke til: _____

Dato: _____ Hva jeg la merke til: _____

Dato: _____ Hva jeg la merke til: _____

Dato: _____ Hva jeg la merke til: _____

Dato: _____ Hva jeg la merke til: _____

Dato: _____ Hva jeg la merke til: _____

Dato: _____ Hva jeg la merke til: _____

Dato: _____ Hva jeg la merke til: _____

FYLL UT SPØRRESKJEMAET PÅ NETT

På nmmccd.org finner du et innmeldingsskjema basert på validerte skalaer (blant annet ATEC, GSRS, Bristol-skalaen, CSHQ, BAMBI), som bidrar til å kartlegge ulike sider av barnets fungering — søvn, fordøyelse, spiseatferd og annet. Det tar rundt et kvarter å fylle ut, og gir et klarere bilde av situasjonen — både for deg og for teamet vårt, som dermed kan gi deg bedre støtte.

DIAGNOSE ER IKKE ALT

Selv om utredningsprosessen trekker ut i tid, eller barnet ikke får en formell diagnose, er det allerede nå verdt å ta vare på det grunnleggende: et betennelsesdempende, balansert kosthold og god utvikling — dette gjelder alle barn, med eller uten diagnose. Se gjerne på NNMCCDs guide «**ABC om kosthold og kosttilskudd**» og ta kontakt med foreningen vår eller en fagperson. Diagnosen er bare én brikke i puslespillet.

1.2 – 1.5 Veien til diagnose

Første kontakt: helsesykepleier eller fastlege. Fortell om det du har observert, vis notatene dine.

Henvisning: til BUP (Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk) eller Habiliteringstjenesten. Du har rett til å få henvisningen vurdert innen 10 virkedager — da skal du få vite om barnet har rett til hjelp, og innen hvilken frist (pasient- og brukerrettighetsloven § 2-2a). Hvis du ikke har hørt noe etter dette, ring og spør om status i saken. Du kan også benytte deg av retten til valg av behandlingssted (tidligere «fritt behandlingsvalg») og velge et annet behandlingssted hvis det gir kortere ventetid — se helsenorge.no/velg-behandlingssted.

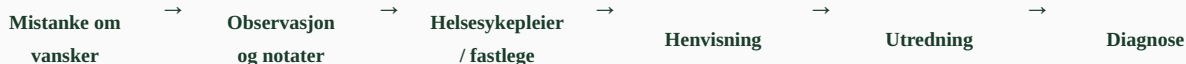
Utredning: samtaler med foreldrene, observasjon av barnet, spørreskjemaer, informasjon fra barnehage/skole. Ikke vær redd for å spørre.

Diagnose: lukker ikke dører — den åpner muligheten for å organisere støtte. Start en perm med all dokumentasjon.

📎 DINE NOTATER

Fastlege / helsesykepleier: _____ Telefon: _____

Dato for første kontakt: _____ Dato for henvisning til BUP / Habiliteringstjenesten: _____



HUSK

Veien til diagnose kan virke lang, men du trenger ikke gå den alene. Bruk hjelpen fra fagfolk, og still spørsmål.

1.6 Støtte til deg også (og søsken)

Å ha omsorg for et nevroatypisk barn belaster hele familien. I Norge finnes det flere konkrete støtteordninger for foreldre og søsken — du trenger ikke klare deg alene.

FOR HVEM	HVA DET ER	NETTSIDE
Autismeforeningen i Norge / ADHD Norge	Lokale foreldregrupper og såkalte likepersoner — andre foreldre i lignende situasjon som deler sine erfaringer.	autismeforeningen.no adhdnorge.no
NFU (Norsk Forbund for Utviklingshemmede)	Lokallag som støtter familier med barn med utviklingshemming; rådgivning og erfaringsutveksling.	nfunorge.org
ICDP foreldreveiledning	Gratis, kommunalt gruppebasert foreldreveiledningsprogram — tilgang via helsestasjon eller kommunen.	bufdir.no/familie/tilbud/ icdp-grupper
Home-Start Familekontakten	En frivillig som besøker og støtter en familie med lite barn — henvises vanligvis via kommunen.	homestartnorge.no
Voksne for Barn (SIBS-Online)	Nettbasert støtte til søsken av barn med helse- eller utviklingsvansker.	vfb.no/sibs-online

KAPITTEL 2

Hvem kan hjelpe deg å finne veien i systemet

Det norske systemet har personer hvis oppgave nettopp er å hjelpe deg å finne veien etter en diagnose.

HVEM	ROLLE
Koordinator	Familiens hovedkontaktperson. Koordinerer samarbeidet mellom skole, helsetjeneste og kommune, organiserer møter, følger opp Individuell plan (IP), og hjelper med å planlegge videre steg. Merk: dette er en annen rolle enn barnekoordinator — se ordlisten A–Å.
Sosionom	Gir ikke terapi, men kjenner ytelser, prosedyrer og instanser. Hjelper med å fylle ut søknader, forberede klager, forklarer brev fra kommunen, og holder kontakt med relevante etater på familiens vegne.
Individuell plan (IP)	For barn som trenger langvarig, koordinert oppfølging fra flere instanser. Samler innsatsen fra alle involverte.
Ansvarsgruppe	Et team: foreldre, koordinator, representanter fra skole/barnehage, PPT, terapeuter. Drøfter barnets utvikling og planlegger videre oppfølging.
Pasient- og brukerombudet	Et gratis, uavhengig ombud for pasienter og brukere — hjelper når noe i kontakten med helsetjenesten eller kommunen ikke fungerer.

DINE NOTATER

Koordinator: _____ Telefon: _____ E-post: _____

Sosionom: _____ Telefon: _____ E-post: _____

HUSK

Du trenger ikke ordne alt dette selv. Spør om koordinator eller sosionom — det er deres oppgave å hjelpe deg.

KAPITTEL 3

Ytelser og støtte fra kommunen

Støtten bør tilpasses barnets og familiens behov — det er lurt å drøfte mulighetene med koordinator eller sosionom.

YTELSE	HVA DET INNEBÆRER
Avlastning	Avlastningsopphold utenfor hjemmet eller støtte i hjemmet — gir foreldre tid til å hvile.
Støttekontakt	En person som støtter barnet i sosiale aktiviteter og fritid.
Omsorgsstønad	Ytelse til personer med et særlig tyngende omsorgsarbeid. Vilåårene varierer mellom kommuner og avhenger av familiens individuelle situasjon.
BPA	Brukerstyrt personlig assistanse — hjelp til personer med omfattende og langvarig behov for bistand. Siden 2015 en lovfestet rett (ikke bare et skjønnsmessig tilbud), også for barn. Vurderes ut fra behov og kommunens retningslinjer.
Ledsagerbevis	Kort som gir en ledsager gratis eller rabattert adgang sammen med barnet til kino, svømmehaller, attraksjoner. Reglene fastsettes av hver enkelt arrangør.
TT-kort	Rett til tilrettelagt transport i visse situasjoner. Vilåårene varierer mellom fylker.
Tilrettelegging i barnehage/skole	Ekstra pedagogisk støtte og tilpasset opplæring, ofte i samarbeid med PPT.

Kontantytelser fra NAV

YTELSE	HVA DET INNEBÆRER
Grunnstønad	Dekker ekstra, dokumenterte utgifter knyttet til barnets varige sykdom/funksjonsnedsettelse.
Hjelpestønad	For barn som trenger mer stell og tilsyn enn jevnaldrende; ved store behov — forhøyet hjelpestønad.
Pleiepenger / omsorgspenger / opplæringspenger	Betalt permisjon for foreldre: barnets sykdom, alvorlig sykdom som krever kontinuerlig tilsyn, eller deltakelse på kurs knyttet til barnets sykdom.

HVOR DU KAN STARTE

Ikke sammenlign din situasjon med andre familier. Spør koordinator eller sosionom hvilke støtteordninger som er aktuelle på nåværende trinn. Spør også om lokale sommerleirer og fritidstilbud.

HVIS DU FÅR AVSLAG

Ethvert avslag skal begrunnes skriftlig (forvaltningsloven §§ 24–25) og inneholde informasjon om klageretten (forvaltningsloven § 27(3)). Du har **3 uker fra du mottok vedtaket** til å klage (klagefrist, forvaltningsloven § 29) — klagen sendes til instansen som fattet vedtaket; dersom den ikke endrer sin vurdering, sendes saken videre til Statsforvalteren. Ikke vent til siste dag.

📝 DINE NOTATER

Saksbehandler (kommune/NAV): _____ Telefon: _____ E-post: _____

Dato for vedtak: _____ Klagefrist (+3 uker): _____

KAPITTEL 4

Fagfolk og terapier

Det finnes ingen terapi som passer for alle barn — støtteplanen tilpasses individuelle behov.

1	2	3	4	5	6	7
HABILITERINGS- TJENESTEN	PPT	LOGOPED	ERGOTERAPEUT	FYSIOTERAPEUT	PSYKOLOG	KOSTHOLD OG KOSTTILSKUDD BIDRAG FRA NNMCCD

+ **Spesialpedagog** — samarbeider med barnehage/skole og tilpasser undervisningsmetoder til barnets forutsetninger. + **Statped** — statlig etat for spesialpedagogisk støtte; arbeider ikke direkte med barnet, men støtter PPT, barnehage og skole med kompetanse i mer sammensatte saker (kontakt går vanligvis via PPT).

Kosthold og kosttilskudd er ikke en formell del av det norske hjelpeapparatet (Habiliteringstjenesten, PPT). Dette er noe NNMCCD ønsker å bidra med som et supplement til barnets oppfølging — basert på vår egen kliniske erfaring og observasjon, alltid i samarbeid med klinisk ernæringsfysiolog eller lege.

KOSTHOLD

Mange barn i autismespekteret har selektiv spising eller vansker knyttet til fordøyelsen. Dette temaet utdyper vi i en egen guide — «**ABC om kosthold og kosttilskudd for nevroatypiske barn**» (NNMCCD, den første guiden i serien), der vi blant annet viser hvilke undersøkelser som er verdt å ta før man starter med kosttilskudd, og når det er aktuelt å kontakte en klinisk ernæringsfysiolog.

HUSK

Ikke alle barn vil trenge hjelp fra alle fagfolk. Best resultat oppnås med en individuelt tilpasset plan, utarbeidet sammen med familien.

📝 DINE NOTATER

Fagperson: _____ Telefon: _____ E-post: _____

Fagperson: _____ Telefon: _____ E-post: _____

Neste time: _____

KAPITTEL 5

Barnehage og skole

Godt samarbeid med barnehagen eller skolen kan ha stor betydning for barnets utvikling og hverdagsfungering.

Retten til tilpasset opplæring: uavhengig av diagnose har et barn som ikke har tilfredsstillende utbytte av det ordinære opplæringstilbudet, rett til individuelt tilrettelagt opplæring (opplæringslova § 11-6). PPT utarbeider den sakkyndige vurderingen (opplæringslova § 11-7), og

det konkrete opplegget beskrives i en Individuell opplæringsplan (IOP, opplæringslova § 11-10), utarbeidet sammen med skolen og PPT. Hvis skoleveien er for krevende, kan du også søke om tilrettelagt skoleskyss.

Forbered ett ark med den viktigste informasjonen om barnet ditt:

- Barnets sterke sider.
- Sensoriske vansker.
- Hva som fungerer best for motivasjon.
- Hva som hjelper ved overbelastning.
- Hvordan man best får kontakt med barnet.

Hold jevnlig kontakt — ikke vent til foreldresamtalen. Endringer som varsles i god tid (turer, vikarer, nye rom) er lettere å håndtere. Lær barnet gradvis mer selvstendighet, og ikke vær redd for å stille spørsmål til skolen.

HUSK

Målet er ikke at barnet skal være som alle andre. Målet er å skape forhold der barnet kan utvikle sitt potensial og føle seg trygt.

DINE NOTATER

Lærer / kontaktlærer: _____ Telefon: _____ E-post: _____

PPT — kontaktperson: _____ Telefon: _____ E-post: _____

KAPITTEL 6

Oppvekst og voksenliv

Barnets behov endrer seg, og med alderen endrer også støtteapparatet seg. Det er lurt å forberede seg i god tid.

Pubertet: nye utfordringer — sterkere følelser, behov for privatliv. Snakk åpent.

Videregående skole: besøk skolen på forhånd, overlever dokumentasjon.

Etter fylte 18 år: enkelte ytelser endres eller går over til voksensystemet — finn ut i god tid hvilke søknader som må sendes.

Vergemål: hvis sønnen/datteren din ikke vil kunne ivareta egne interesser etter fylte 18 år, bør du i god tid vurdere å søke Statsforvalteren om vergemål — dette krever legeerklæring og tar tid å behandle.

Arbeid og aktivitet: tilpassede løp — ordinært arbeid med tilrettelegging, VTA (varig tilrettelagt arbeid), arbeids- og utdanningsreiser, eller uføretrygd dersom arbeid ikke er mulig. NAV hjelper med å vurdere riktig løp.

Selvstendighet bygges over flere år: enkel matlaging, dagsplanlegging, bruk av kollektivtransport, hygiene — små steg gir økt selvtilit.

Ta vare på deg selv også — en forelder som har krefter til å ta vare på seg selv, kan lettere støtte barnet sitt.

DINE NOTATER

NAV-veileder: _____ Telefon: _____ E-post: _____

Statsforvalteren (vergemål) — kontaktperson: _____ Telefon: _____

AVSLUTNINGSVIS

Autisme definerer ikke barnet ditt. Det er bare én del av livet deres. Du trenger ikke ha alle svarene med en gang — det viktigste er å ta neste steg, ett om gangen.

DINE NOTATER OG VIKTIGE KONTAKTER

Alt på ett sted

Denne siden samler kontaktene og påminnelsene fra hele guiden på ett sted — slik at du slipper å lete etter dem på nytt hver gang.

Viktige generelle kontakter

INSTANS	TELEFON / NETTSIDE
NAV	nav.no · 55 55 33 33
Statsforvalteren	statsforvalteren.no
Helsenorge	helsenorge.no
Autismeforeningen i Norge	autismeforeningen.no
ADHD Norge	adhdnorge.no
Frambu kompetansesenter	frambu.no
NNMCCD	nnmccd.org

Sjekkliste — 10 trinn (fra plakaten)

- ☐ 1. Jeg observerer og noterer bekymringsfulle tegn
- ☐ 2. Første kontakt: helsesykepleier / fastlege
- ☐ 3. Henvisning sendt — *husk: du har rett til å få henvisningen vurdert innen 10 virkedager; hvis fristen passerer uten svar, ring og følg opp*
- ☐ 4. Utredning pågår
- ☐ 5. Jeg har bedt om koordinator eller sosionom

- ☐ 6. Støtte til barnet i barnehage/skole er på plass (PPT)
- ☐ 7. Helse og kosthold — konsultasjon med ernæringsfysiolog/fagperson
- ☐ 8. Søknad om kommunal støtte sendt — *du har rett til svar så raskt som mulig; hvis vedtaket lar vente på seg, følg opp skriftlig eller per telefon*
- ☐ 9. Vedtak mottatt — ved avslag: klage innen 3 uker (klagefrist)
- ☐ 10. Plan for videre steg (skole, selvstendighet, arbeid, voksenliv) drøftet

Dine personlige kontakter

KONTAKTER

Helsesykepleier / fastlege: _____ Telefon: _____ E-post: _____

BUP / Habiliteringstjenesten — kontaktperson: _____ Telefon: _____

Koordinator: _____ Telefon: _____ E-post: _____

Sosionom: _____ Telefon: _____ E-post: _____

Saksbehandler (kommune/NAV): _____ Telefon: _____ E-post: _____

Fagperson: _____ Telefon: _____ E-post: _____

Lærer / kontaktlærer / PPT: _____ Telefon: _____ E-post: _____

Annet: _____ Telefon: _____ E-post: _____

VEDLEGG

Ordliste over instanser A–Å

Ikke alle familier vil ha behov for alle instansene under. Vet du ikke hvor du skal starte, spør koordinator eller sosionom om hjelp.

INSTANS	HVA DET ER
ADHD Norge	En organisasjon med lokallag; tilbyr støttegrupper, mestringskurs for foreldre og materiell til familier med barn med ADHD.
Ansvarsgruppe	Et team av personer som støtter barnet: foreldre, koordinator, representanter fra skole/barnehage, PPT, terapeuter.
Autismeforeningen i Norge	En organisasjon som tilbyr kunnskap, møter og støttegrupper for familier til personer i autismespekteret.
Barnekoordinator	En egen lovfestet rett (fra 2022) for familier med barn med alvorlig sykdom eller nedsatt funksjonsevne som trenger langvarige og sammensatte tjenester — støtter hele familien, ikke bare barnet. Se også: Koordinator. (pasient- og brukerrettighetsloven § 2-5c; helse- og omsorgstjenesteloven § 7-2a)
BPA	Brukerstyrt personlig assistanse — hjelp til personer med omfattende og langvarig behov for bistand. Siden 2015 en lovfestet rett (ikke bare et skjønnsmessig tilbud), også for barn. (pasient- og brukerrettighetsloven § 2-1d; helse- og omsorgstjenesteloven § 3-8)
BUP	Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk — utreder og behandler barn og unge med psykiske og nevroutviklingsmessige vansker.
Fastlege	Familielege — utredningsprosessen starter vanligvis her.
Frambu kompetansesenter	Et nasjonalt kompetansesenter for sjeldne diagnoser og enkelte utviklingsforstyrrelser.
Kommune	Organiserer tjenester som avlastning, støttekontakt, omsorgsstønad, BPA med mer.
Grunnstønad	NAV-ytelse som dekker ekstra, dokumenterte utgifter knyttet til barnets varige sykdom eller funksjonsnedsettelse.
Habiliteringstjenesten	Et team av fagfolk som støtter barn med varige utviklingsforstyrrelser og deres familier.
Helsesykepleier	Sykepleier tilknyttet helsestasjon/skole — bidrar til tidlig oppdagelse av vansker.
Hjelpestønad	NAV-ytelse for barn som trenger mer stell og tilsyn enn jevnaldrende; ved store behov — forhøyet hjelpestønad.
Home-Start Familekontakten Norge	En frivillig som besøker og støtter en familie med lite barn i hverdagens utfordringer. Henvises vanligvis via kommunen.
ICDP foreldreveiledning	Gratis, kommunalt gruppebasert foreldreveiledningsprogram. Tilgang via helsestasjon eller kommunen.
Klagefrist	Fristen for å klage på et forvaltningsvedtak — 3 uker fra vedtaket er mottatt (forvaltningsloven § 29).

Koordinator	Bidrar til å koordinere samarbeidet mellom instanser og familien; kan tildeles barn som mottar flere tjenester. Dette er en annen rolle enn barnekoordinator — se over. (pasient- og brukerrettighetsloven § 2-5b; helse- og omsorgstjenesteloven § 7-2)
Ledsagerbevis	Kort som gir en ledsager gratis eller rabattert adgang sammen med barnet til mange steder.
NAV	Ansvarlig for blant annet enkelte ytelser, sysselsetting samt sosial og yrkesrettet støtte.
NFU (Norsk Forbund for Utviklingshemmede)	En landsomfattende organisasjon (ca. 8300 medlemmer, 166 lokallag) som støtter familier til barn og voksne med utviklingshemming — rådgivning og erfaringsutveksling.
Omsorgsstønad	Ytelse til personer med et særlig tyngende omsorgsarbeid. (helse- og omsorgstjenesteloven § 3-6)
Pasient- og brukerombudet	Et gratis, uavhengig ombud for pasienter og brukere — hjelper når noe i kontakten med helsetjenesten eller kommunen ikke fungerer som det skal.
Pleiepenger / omsorgspenger / opplæringspenger	Betalt permisjon fra NAV for foreldre: barnets sykdom, alvorlig sykdom som krever kontinuerlig tilsyn, eller deltakelse på kurs knyttet til barnets sykdom.
PPT	Pedagogisk-psykologisk tjeneste — vurderer opplæringsbehov, støtter barnehage og skole.
Rett til valg av behandlingssted	Retten til å velge behandlingssted (tidligere «fritt behandlingsvalg», navn endret fra 1.1.2023) — du kan velge et annet behandlingssted hvis det gir kortere ventetid. Se helsenorge.no/velg-behandlingssted . (pasient- og brukerrettighetsloven § 2-4)
Rett til vurdering	Retten til å få henvisningen vurdert innen 10 virkedager. (pasient- og brukerrettighetsloven § 2-2a)
Skoleskyss	Tilrettelagt skoleskyss, innvilges når skoleveien er for lang, vanskelig eller farlig; noen ganger med følge.
Sosionom	Hjelper deg å forstå støttesystemet og ytelsene, og bistår med søknader og klager.
Statped	Statlig etat for spesialpedagogisk støtte. Arbeider ikke direkte med barnet — støtter PPT, barnehage og skole med kompetanse i mer sammensatte saker; kontakt går vanligvis via PPT.
Statsforvalteren	Behandler klager på enkelte forvaltningsvedtak.
Støttekontakt	En person som støtter barnet i sosiale aktiviteter og fritid.
Tolk	Gratis, uavhengig tolk — en rettighet i kontakt med fastlege, BUP, Habiliteringstjenesten, kommunen, NAV og barnehage/skole. Be om tolk i god tid.

TT-kort	Rett til tilrettelagt transport; vilkårene varierer mellom fylker.
Uføretrygd	Trygdeytelse for voksne som — etter NAVs vurdering — ikke kan arbeide.
Vergemål	Juridisk verge for en voksen person som ikke selv kan ivareta egne interesser; søknad sendes til Statsforvalteren, helst før fylte 18 år.
Voksne for Barn (SIBS-Online)	Nettbasert støtte til søsken av barn med helse- eller utviklingsvansker.
VTA (Varig tilrettelagt arbeid)	Varig tilrettelagt arbeid i skjermede omgivelser for personer som ikke kan ta ordinært arbeid.

Rettslig status per: august 2026. Innholdet i denne guiden er kun ment som opplysning og veiledning. Den erstatter ikke juridisk eller medisinsk rådgivning, eller individuell konsultasjon med koordinator, sosionom, lege eller relevant instans. Informasjon om ytelser og saksbehandling kan variere mellom kommuner og kan endres over tid.

Ved eventuelle avvik mellom innholdet i denne guiden og informasjon fra kommunen, NAV, Statsforvalteren eller gjeldende lovtekst (lovdata.no), gjelder alltid opplysningene fra den offisielle kilden.

NNMCCD stiller ikke diagnoser og gir ikke behandling. Støtten foreningen tilbyr er informativ, pedagogisk og organisatorisk — diagnostisering og behandling gis utelukkende av godkjente helseinstanser (blant annet BUP, Habiliteringstjenesten, fastlege).

Innholdet i guiden er utarbeidet av Paulina Borkowska, klinisk ernæringsfysiolog, grunnlegger av NNMCCD — redaksjonelt ansvarlig for at innholdet er faglig oppdatert i tråd med gjeldende kunnskap og regelverk på publiseringstidspunktet.

© 2026 NNMCCD — Nordic Nutrition & Metabolic Center for Child Development · Sandvika, Norge · Org.nr 937 889 151 · nmmccd.org