



# TryggMestring AS

— Trygghet • Mestring • Relasjon —

Referanseportefølje & Faglig fundament

Trygghet er fundamentet for all mestring





# Om Trygg Mestring AS

## — En helhetlig tilnærming til trygghet og mestring

TryggMestring AS er etablert med et ønske om å bidra med tidlig, praksisnær og helhetlig støtte til barn og unge som trenger ekstra oppfølging. Vi tilbyr ambulant oppfølging i barnets naturlige arena – enten det er i skolen, barnehagen eller i hjemmet.

Vi møter barn og unge med forståelse fremfor fordømmelse. Vi ser at utfordrende atferd ofte er et uttrykk for udekkede behov, store belastninger eller manglende reguleringsstøtte. Ved å bygge en stabil relasjon og skape forutsigbarhet, legger vi til rette for at barnet skal oppleve økt trygghet og mestring i sin egen hverdag.

## Vårt faglige fundament

Arbeidet vårt er ikke basert på standardiserte programmer, men tilpasses individuelt til barnets behov, situasjon og omgivelser. Vi bygger all vår oppfølging på fire bærebjelker:

### - Traumebevisst omsorg:

Vi skaper trygghet gjennom en dyp forståelse for barnets historie og sårbarhet.

### - Relasjonsbasert arbeid:

Trygge relasjoner er selve motoren i endringsarbeidet.

### - Styrkebasert tilnærming:

Vi fokuserer på barnets iboende ressurser og mestringsmuligheter.

### - Individuell tilpasning:

Tiltakene skreddersys barnets unike hverdag og utfordringer.

## Spesialisert kompetanse

Vi har bred erfaring med barn og unge som strever med regulering, relasjoner og skolefravær. Dette inkluderer spesifikk kompetanse innen:

Autismespekteret, ADHD og sammensatte utfordringer.

Alternativ og supplerende kommunikasjon (ASK) og visuelle hjelpemidler.

Dyreassisterte tiltak med hund og hest (under innfasing).

## Kontakt og tilgjengelighet

"TryggMestring AS er tilgjengelig for oppdrag i Oslo, Akershus og deler av Innlandet. Vi prioriterer rask respons og tett oppfølging fra første samtale."

**Direkte telefon:** [929 67 889](tel:92967889) **E-post:** [post@tryggmestring.no](mailto:post@tryggmestring.no)

**«Marita så muligheter der andre så håpløshet.»**

Caroline Tuft Mathisen, Forelder

«Marita kom inn i livet til vår sønn og **reddet han, der alle andre hadde gitt han opp**. Der andre så håpløshet, så Marita muligheter. Marita utgjorde hele forskjellen.

Hun er unik og har en eksepsjonell evne til å **hente frem ressurser i barn som har gitt opp troen på seg selv**. Jeg håper flest mulige barn som trenger henne mest, får anledning til å treffe henne, det vil redde mange liv!»

**«En voksenperson jeg kan stole på.»**

Ungdom, 14 år

«Jeg møtte Marita på barneskolen hvor hun tok godt imot meg og var en veldig god støtte. Hun jobbet med andre barn, men likevel så hun meg og var der for meg. Marita gir tillitt, trygghet, og er en voksenperson jeg kan stole på. Hun var og er en veldig god støtte for meg og forklarer ting på en bra måte og **hun skjønner hvordan ungdommen har det**.

Vi har hatt mange telefonsamtaler hvor hun har lyttet og støttet meg når ting har vært vanskelig. Hun har alltid tatt seg tid og kommet med tips og råd som har hjulpet mange ganger. **Hun har fått meg til å tenke litt annerledes, og hun har en beroligende effekt**. Hun hjelper meg å forstå når ting kan være litt vanskelig, å se ting i fra en annen vinkel enn jeg selv gjør. Marita er nær person av meg. Hun er kjempehyggelig og snill.

**Alle som får Marita inn i livet sitt er heldige.»**

**«Unik evne til å se og forstå mennesker»**

Ungdom, tidligere beboer på barnevernsinstitusjon

«Marita er en dame som kom inn i mitt liv på samme tidspunkt som flere andre voksne personer. Jeg bodde på barnevernsinstitusjon, og skulle overflyttes fra akutt til omsorg. Turnusen var sånn at det var bytte på de som var på vakt 3 ganger i døgnet. Så jeg møtte mange fjes hver dag. Men Marita stakk ut - **noe ved henne var unikt og spesielt**.

Hennes måte å snakke på, måte å stille spørsmål på, måten hun tilpasser seg deg og dine behov, måten hun spør de "riktige" spørsmålene til riktige tider. Dette er bare noen få av grunnene til at Marita ble en utrolig god og trygg person for meg.

**Marita strakk ut hånden sin, selv inn i mitt mørke - og hun kjempet igjennom med meg**. Marita ble ikke skremt av mørket, hun kom heller inn med en liten lykt, tok meg i hånden og gikk veien sammen med meg. Marita er kunnskapsrik, hun har en unik evne til å se og forstå mennesker på forskjellige måter, hun er energisk og liker å være i aktivitet.»

### «Unik evne til å se og forstå mennesker»

Ungdom, tidligere beboer på barnevernsinstitusjon

«Marita er en dame som kom inn i mitt liv på samme tidspunkt som flere andre voksne personer. Jeg bodde på barnevernsinstitusjon, og skulle overflyttes fra akutt til omsorg. Turnusen var sånn at det var bytte på de som var på vakt 3 ganger i døgnet. Så jeg møtte mange fjes hver dag. Men Marita stakk ut - **noe ved henne var unikt og spesielt.**

Hennes måte å snakke på, måte å stille spørsmål på, måten hun tilpasser seg deg og dine behov, måten hun spør de "riktige" spørsmålene til riktige tider. Dette er bare noen få av grunnene til at Marita ble en utrolig god og trygg person for meg.

**Marita strakk ut hånden sin, selv inn i mitt mørke - og hun kjempet igjennom med meg.** Marita ble ikke skremt av mørket, hun kom heller inn med en liten lykt, tok meg i hånden og gikk veien sammen med meg. Marita er kunnskapsrik, hun har en unik evne til å se og forstå mennesker på forskjellige måter, hun er energisk og liker å være i aktivitet.»

### "En enestående brobygger i krevende overganger"

Fostermor

«Marita Pedersen ble vi kjent med da vi fikk en ungdom inn i vårt hjem. Marita var en **tydelig trygghet for denne gutten**, ei som han kunne snakke åpent med, og som gjorde overgangen med å flytte inn til oss mye enklere. Hun har vært enestående til å formidle hjelp og støtte både til gutten og oss som fosterfamilie.

Hun er en fantastisk veileder, inspirasjonskilde og motivator når ting står litt på hodet. Hun har en egen evne til å få kontakt med ungdommene; **hun ser dem for de de er**, og er en god lytter som skaper genuin tillit. Marita er veldig kunnskapsrik, noe som speiler seg i alle gode råd og all veiledning vi har mottatt. **Hun ser på problemer som utfordringer og finner gode løsninger.** Hun hjelper til med å sette opp en plan for hvordan få ting til å fungere. Om ting er vanskelig, **brytes oppgavene opp i mindre delmål** som gjør at ungdommen føler mestring og glede. Dette gir positive ringvirkninger for alle oss voksne rundt også. Marita er en fantastisk ressurs for oss alle, og kan virkelig anbefales.»

### «Engasjert, kunnskapsrik og med et stort hjerte for barna»

Maria Yvette Moen, Spesialpedagog og tidligere teamleder

«Marita er en veldig engasjert og kunnskapsrik person, med masse erfaring innenfor dette feltet. Vi har jobbet sammen på en spesialavdeling for elever på autismespekteret, hvor jeg fungerte som teamleder.

Marita var alltid der for elevene med **masse varme, omsorg og tålmodighet.** Hun var god til å se hvert enkelt barn og gikk langt for å sørge for at de fikk den støtten og veiledningen de trengte. Marita viser stor interesse og hjerte for å hjelpe barn og unge, og deres familier, i de utfordringene de måtte stå i. **Hun var alltid opptatt av at de skulle oppleve mestring og trivsel!**»

**"Trygg, tilstedeværende og profesjonell i krevende situasjoner"»**

Ayan, kollega

«I arbeidet med elever med ulike behov har jeg sett hvor **trygg, rolig og tilstedeværende** Marita er i møte med både barn og voksne.

Marita har en særlig evne til å skape struktur og forutsigbarhet, samtidig som hun møter hver elev med varme, respekt og forståelse. Hun er lyttende, tålmodig og tydelig, og håndterer krevende situasjoner på en profesjonell og omsorgsfull måte. Som kollega har hun vært en viktig støtte, og jeg har lært mye av henne – spesielt når det gjelder **relasjonsbygging, reguleringsstøtte og det å møte elever der de er.**

Jeg er trygg på at alle som møter Marita gjennom TryggMestring vil oppleve å bli sett, ivaretatt og møtt med høy faglig kvalitet og ekte omsorg.»

**"En pillar som gir både barn og foreldre håp"**

Far til gutt på 14 år

«Marita er en pillar for min sønn som alltid stiller opp når han trenger det. Hun greier å sette seg inn i andres utfordringer og har stor forståelse for deres problemer, samtidig som hun alltid finner gode løsninger.

Hun ga også meg som forelder håp og trygghet i en krevende tid. Hun inngir total innsikt og tillit når du ser og prater med henne.»

# Ta kontakt for en uforpliktende samtale

"Vi vet at det kan sitte langt inne å be om hjelp, eller at man står i en akutt situasjon som krever raske tiltak. Hos TryggMestring blir du møtt med forståelse og faglig trygghet fra første sekund."

## Marita Pedersen Daglig leder / Miljøterapeut

☎ 929 67 889 ✉ [post@tryggmestring.no](mailto:post@tryggmestring.no) 🌐 [www.tryggmestring.no](http://www.tryggmestring.no) 📷 [@tryggmestringas](https://www.instagram.com/tryggmestringas)



**Marita Pedersen**  
**Trygg Mestring AS**

<https://tryggmestring.no> – [mp@tryggmestring.no](mailto:mp@tryggmestring.no)