

Foreldrerettledning/foreldrestøttende tiltak i Bykle og Valle

| Nivå 0: Selvhjelp | |
|--|-------|
| BYKLE | VALLE |
| <p>Nettsider:</p> <p>https://ammehjelpen.no/ https://www.helsenorge.no/spedbarn/ https://www.bufdir.no/foreldrehverdag/ https://www.stinesofiestiftelse.no/foreldrepakke https://www.landsforeningen1001dager.no/ https://www.barnevakten.no/</p> <p>Apper:</p> <p>Mamma mia (gravid og etter fødsel ved helsedir og NKSF) VI-appen (Frode Thuen, gratis og pluss)</p> <p>Podcaster:</p> <p>Foreldrerådet Foreldrekoden Unntakstilstand Jordmorpodden Hjemmebane (familievernet)</p> <p>Telefon- og chatteteneste:</p> <p>Foreldresupport 116 123 https://mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport/</p> <p>Litteratur:</p> | |

| Nivå 1: helsefremming og førebygging | |
|--|--|
| BYKLE | VALLE |
| <p>Fødsel- og foreldreførebuaande rettleiing hos jordmor</p> <p>Ammerettleiing ved jordmor/helsesjukepleiar.</p> <p>Heimebesøk jordmor etter fødsel</p> <p>Heimebesøk ved helsesjukepleiar etter fødsel</p> <p>Temasamlingar på barseltreff</p> | |
| <p>Foreldresamtaler i barnehage og skule faste og ved behov</p> <p>Tema-foreldremøte barnehage og skule</p> <p>Samtaler med miljøretteleiar/sosialpedagogisk rådgjevar i skule</p> <p>Oppfølgingstenesta i vgs</p> <p>Utsett! – foreldremøtekonsept om ungdom og rus</p> | |
| | <p>COS-P til alle 1-åringsforeldre (ved helsestasjon, psykisk helse og barnevern)</p> <p>ICDP til alle 1.klassingforeldre (ved skolen og helsestasjon)</p> |
| Kurs for flyktingeforeldre, «Barnas plattform» ved vaksenopplæringa. | Tidlegare kurs ved «Barnas plattform», ønsker fysisk kurs i framtida. |
| <p>Rettleiing ved helsestasjon/skulehelseteneste ved behov (icdp, cos-p og På gulvet).</p> <p>Kan kome på heimebesøk ved behov.</p> | |

Nivå 2: foreldrerettleiing ved andre kommunale tenester

BYKLE

VALLE

Psykisk helse og familiestøtte i Bykle og Valle: Rettleiing på direkte førespurnad eller tilvising (COS-P, Trygg base, MI, PREP, SSA/AIM, På gulvet, men mer).

Pedagogisk psykologisk teneste for Setesdal: foreldra får tilbod om rettleiing i samband med der det blir vurdert rett til spesialpedagogisk hjelp.

NAV: økonomisk hjelp og rettleiing.

Flyktningkonsulent: generell informasjon, sam los, råd og rettleiing ved behov.

(Ressursteam i barnehage og skule – drøftingsarena kor helsesjukepleiar, psykisk helse og PPT møter saman med barnehage og skule. Mest for tilsette, men foreldre skal få tilbod om dei ønsker å delta).

Om mat og sånn (Kr.sand): [Kristiansand kommune - Om mat og sånn](#)

Barnevern: sjå nivå 4

| Nivå 3: Ekstern rettleiing | |
|---|-------|
| BYKLE | VALLE |
| <p>ABUP: faste «drop-in» møte – rettleiingsarena kor foreldre kan deltake og møte spesialisthelsetenesta utan tilvising.</p> <p>ABUP: egne rettleiingsmøte ved sped- og småbarnsteamet – foreldra kan deltake utan tilvising.</p> | |

Nivå 4: Vidare tilvising

BYKLE

VALLE

Familievernkontoret: foreldrerettleing, samliv, mekling mm. Arendalskontoret har utekontor på Evje. Ikkje krav om tilvising, ta kontakt sjølv.

ABUP: spesialisthelsetenesta for psykisk helse – barn og unge. Krav om tilvising fra lege/psykolog/barnevernsleiar. Har fleire ulike foreldrerettleingstiltak og eigen familieeining.

HABU: spesialisthelsetenesta for habilitering – barn og unge. Krav om tilvising frå lege/psykolog/barnevernsleiar.

ARA: spesialisthelsetenesta for rus/avhengighet – unge. Krav om tilvising fra lege/psykolog/barnevernsleiar

Setesdal barnevern: PYC, COS-I, rettleiing til fosterheimar (trygg base eller traumebevisst omsorg) og På gulvet.

Bufetat (statleg barnevern): MST, MST-SSA, Familieråd, sentre for foreldre og barn. Krev tilvising/søknad frå kommunalt barnevern.

Modum Bad: familieavdelinga. Krev at ein av foreldra har rett til psykisk helsehjelp i spesialisthelsetjenesta, tilvising frå fastlege/psykisk helse.

Stine Sofie Senteret: kurs- og mestringscenter for volds- og overgrepssutsatte barn og unge. Her kan de komme sammen med sine trygge voksne og søsken. Utsatt for fysisk vold, psykisk vold, vitne til vold i nære relasjonar, omsorgssvikt, og/eller utsatt for seksuelle overgrep. Søker selv, men krav om følgeskriv fra en i hjelpeapparatet.

Krisesenter: <https://krisesenteret.net/> Sørlandet krisesenter i Kristiansand.

| Nivå 5: Andre ressursar og tenester | |
|--|-------|
| BYKLE | VALLE |
| <p>Amathea: offentlig stiftelse og landsdekkende helseteneste for oppfølging før og etter abort.</p> <p>NOKsenterene: lavterskel hjelpetilbod om seksuelle overgrep</p> <p>Frambu: kompetansesenter for sjeldne diagnoser</p> <p>Lokalmedisinske tenester i Setesdal (LMT): kreftkoordinator</p> <p>Montebellosenteret: nasjonal helsetjeneste med søknad for kursopphold for kreftrammede og deres pårørende.</p> <p>Pårørendesenteret: nasjonal senter uavhengig av diagnose</p> <p>NKS (norske kvinners sanitetsforening) Veiledningssenter for pårørende: Veiledningssentrene for pårørende er gratis lavterskeltilbud for pårørende til personer med rusmiddelproblemer. Landsdekkende og livssynsnøytralt.</p> <p>ROS: https://nettros.no/ rådgivning om spiseforstyrrelser</p> <p>Mat og sånn: håndtering av kresenhet og selektive spisevansker https://matogsaann.no/</p> <p>Nasjonal kompetanseteneste for søvnsjukdom: https://www.helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-sovnsykdommer-sovno</p> <p>Din utvei: nasjonal rettleiar ved vold og overgrep. https://dinutvei.no/</p> <p>Konsultasjonsteam ved Statens barnehus: ved mistanke om vold eller overgrep https://www.statensbarnehus.no/barnehus/statens-barnehus-oslo/raad-og-veiledning/</p> <p>Delbart?: trygg nettbruk https://www.politiet.no/rad/trygg-nettbruk/delbart/</p> <p>Brukar og interesseorganisasjonar: https://napha.no/content/15132/bruker--og-interesseorganisasjoner</p> | |

| Koordinerende eining | |
|---|---|
| BYKLE | VALLE |
| https://bykle.kommune.no/tenester/helse-og-omsorg/pleie-og-omsorg/koordinerende-eining/individuell-plan-ip/ | https://valle.kommune.no/tenester/helse-omsorg-og-sosiale-tenester/pleie-og-omsorg/koordinerende-eining/koordinerende-eining.2585.aspx |