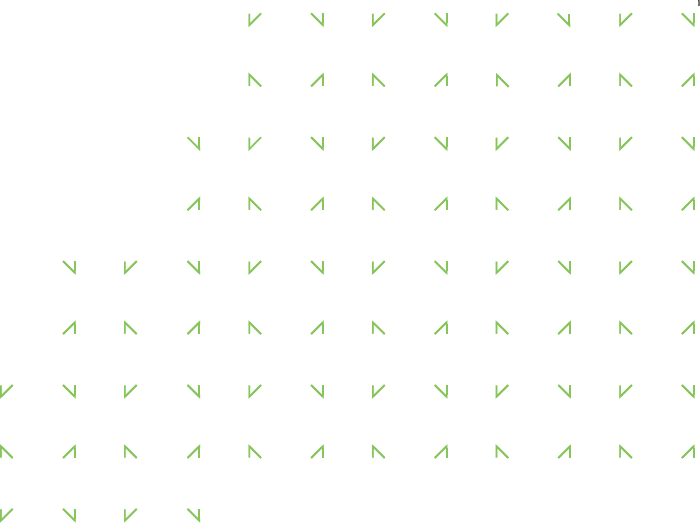




RÆLINGEN
KOMMUNE

Forebyggende tiltak for barn, ungdom og familier





Tilbud i gruppe og for den enkelte

Enhet familie og helse tilbyr ulike grupper for barn, ungdom og foreldre, i tillegg til ulike tiltak for enkeltbarn/ungdom og familiene deres. Her finner du en oversikt over hva vi tilbyr, og litt om kommunale tiltak som andre enheter tilbyr. Du får kort info om hva tiltaket innebærer, hvem tilbudet passer for og hvem du kan kontakte for å få mer informasjon eller melde din interesse. Er du usikker på hva som er rett tilbud til ditt barn eller din familie? De enkelte avdelingene i enhet familie og helse kan kontaktes:

Barneverntjenesten ved problemer i familien, PPT ved bekymring for læring eller andre forhold knytta til barnehage eller skole, forebyggende helsetjeneste/helsesøster på helsestasjon eller på skolen ved bekymring for fysisk eller psykisk helse. Bakerst i brosjyren finner du kontaktinfo til alle aktuelle tjenester/personer.

ICDP- foreldreveiledning

International Child Development Program

Hva er dette?

Et gruppeprogram for foreldre. Målsettingen er at den enkelte mor eller far skal bli trygge foreldre ved å bli bevisste på hva de gjør som er bra for barna. 8 tema for godt samspill brukes.

For hvem?

Foreldre/foresatte til barn og ungdom 0-18 år.

Veiledningsmateriell finnes på flere språk.

Kontakt ICDP-koordinator eller helsesøster på helsestasjon eller skolen til barnet ditt

Circle of security

COS- foreldreveiledning

Hva er dette?

Et gruppeprogram for foreldre. Målsettingen er at den enkelte mor eller far skal bli trygge foreldre ved å bli bevisste på hva barnet trenger av støtte eller oppmuntring.

For hvem?

Foreldre/foresatte til barn og ungdom 0-18 år.

Kontakt helsesøster på helsestasjon eller skolen til barnet ditt, eller barneverntjenesten

SML-styrket mestring i livet

Hva er dette?

Et gruppetilbud til barn/unge som har belastninger i livet sitt pga sykdom hos foreldre/foresatte.

For hvem?

Barneskolebarn, grupper settes sammen slik at barna har lik alder.

Kontakt helsesøster på barnets skole

Barn med to hjem

Hva er dette?

Samtalegrupper for barn som har opplevd at foreldrene har gått fra hverandre. Tilbud gjennomføres av helsesøster og lærer ved noen av barneskolene.

For hvem?

Barn i barneskolealder.

Kontakt helsesøster ved barnets skole.

Friskliv barn

Hva er dette?

Gruppetilbud for barn i 1-4 klasse og deres foreldre med aktivitet og kostholdsveiledning.

For hvem?

Familier som er for lite i aktivitet og som trenger kostholdsveiledning

Kontakt Frisklivsentralen eller helsesøster ved barnets skole

Friskliv ungdom

Hva er dette?

Gruppetilbud for ungdom i 8 og 9 klasse med aktivitet og kostholdsopplæring. Foreldrene kan være med på relevante tema.

For hvem?

Ungdom som er for lite i aktivitet og som trenger kostholdsveiledning

Kontakt Frisklivsentralen eller helsesøster ved ungdomsskolen

Helsestasjon for ungdom

Hva er dette?

Råd og veiledning og bl.a. rus, seksualitet, prevensjon, kjønnssykdommer, psykiske problemer og kosthold.

For hvem?

Ungdom fra 13-23 år

Helsestasjon for ungdom holder til på rådhuset og har åpent onsdager fra 16-19.

Frivillig rustesting

Hva er dette?

Rustesting og oppfølging av ungdom som har brukt rusmidler.

For hvem?

Ungdom som er bekymret for egen rusbruk, eller hvor foreldre, hjelpere eller politi er bekymret for rusbruk.

Kontakt helsesøster ved skolen eller barneverntjenesten

Psykolog

Hva er dette?

Kortvarig behandling av mindre alvorlige psykiske vansker som angst og depresjon, avklaring av behandlingsbehov.

For hvem?

Barn/unge 0-18 år med psykiske vansker og deres foreldre

Kontakt helsesøster på helsestasjonen eller skolen som vurderer henvisning til psykologen.

Familieterapeut

Hva er dette?

Samtaletilbud for hele eller deler av familien hjemme hos dere eller på kontor, om det som gjør hverdagen i familien vanskelig.

For hvem?

Familier som har utfordringer seg i mellom, og som ønsker hjelp til å få det bedre sammen.

Kontakt helsesøster på skole eller helsestasjon

Tverrfaglige møter i skole og barnehage

Hva er dette?

Alle skoler og barnehager i Rælingen har faste møter med deltakere fra PPT, barneverntjenesten og forebyggende helsetjenester.

For hvem?

Ansatte i skoler og barnehager og foreldre kan ta opp bekymringer og drøfte dem før det evt blir en sak for en hjelpeinstans.

Kontakt aktuell barnehage, skole eller helsesøster

Familieråd

Hva er dette?

Familieråd er et møte hvor familien tar viktige beslutninger i vanskelige situasjoner.

For hvem?

Barn/ungdom hvor det er meldt alvorlig bekymring til barnevernet.

Kontakt barneverntjenesten

Noen andre kommunale tiltak

Koordinator/individuell plan

Hva er dette?

Koordinator og individuell plan skal sikre samordning av tjenester.

For hvem?

Brukere med behov for langvarige og koordinerte helse- og omsorgstjenester og/eller sosialtjenester.

Kontakt tjenestekontoret for helse og omsorg

Psykososialt kriseteam

Hva er dette?

Kriseteamet er en del av kommunens beredskap for akutt krisepsykiatrisk hjelp til involverte ved alvorlige ulykker og kriser.

For hvem?

Kriseteamet bistår ved behov etter ulykker og kriser som involverer en eller flere av kommunens innbyggere.

Kontakt

Rælingen kommune eller legevakten

Aktivitet for alle –fadderordning i foreningslivet

Hva er dette?

En ordning for å hjelpe mennesker med ulike bistandsbehov til å integreres i ordinære aktiviteter.

For hvem?

Mennesker inkludert barn/unge med lettere behov for hjelp til å integreres i aktivitet.

Kontakt tjenestekontoret for helse og omsorg eller kultur- og fritidsenheten

Barnerekka

Hva er dette?

En serie med helge- og fritidsaktiviteter for barnefamilier, med mål å skape gode kulturopplevelser i nærmiljøet.

For hvem?

Barnefamilier. Det vil variere hvilken aldersgruppe aktiviteten er beregnet for.

Informasjon om aktivitetene finnes på kommunens hjemmeside



Ta kontakt

Rælingen kommunes sentralbord

63 83 50 00

postmottak@ralingen.kommune.no

Barneverntjenesten via kommunens sentralbord

PPT-pedagogisk psykologisk tjeneste via kommunens sentralbord

Helsesøstre ved skoler og barnehager får du kontakt med via:

Fjerdingby helsestasjon tlf 63 83 52 60

Løvenstadtunet helsestasjon tlf 64 80 24 20

Kulturenheten via kommunens sentralbord

Tjenestekontoret for helse og omsorg tlf 64 80 20 96

icdpkoordinator@ralingen.kommune.no

frisklivssentralen@ralingen.kommune.no

Trivselskommunen med nærhet
til Østmarka og Øyeren

Ta kontakt med oss på telefon 63 83 50 00
eller send e-post til postmottak@ralingen.kommune.no
Sjekk også våre nettsider: www.ralingen.kommune.no