

Hjelpetilbud i Sund kommune

Svangerskap/ barsel	Kva	For kven	Stad og tid	Kontakt
Jordmor	Oppfølging av jordmor i svangerskapet	Alle gravide i Sund kommune	Helsestasjonen	Helsestasjonen/ jordmor
Psykolog lavterskel	Tilbod om råd og rettleiing, vurderingar og kortare behandling. Kan og vise vidare til interkommunale/ regionale tenester/tilbod	Gravide som opplever nedstemthet eller andre psykiske plager	Helsestasjonen	Helsestasjonen
Mestring av depresjon/stress/ belastning etter fødsel	Rask Psykisk helsehjelp. Interkommunalt samarbeid. Barnet kan vere med.	Personar med lett til moderate depressive plager eller reaksjonar på stress og belastning etter fødsel	6 kursdager a 2 timer i Sotra Arena.	rps@fjell.kommune.no / 46949904
Barselgruppe	Helsekontroller i grupper. Bli kjent med kvarandre	Nybakte mødre	Helsestasjonen	Helsestasjonen
0-6 år	Kva	For kven	Kor/når	Kontakt
Circle of Security	Foreldreveiledning i grupper, for å forstå barnets signal og støtte barnets utvikling	Foreldre	Ei gruppe per semester, på helsestasjonen	Helsestasjonen

Psykolog lavterskel	Tilbod om råd og rettleiing, vurderingar og kortare behandling. Kan og vise vidare til interkommunale/ regionale tenester/tilbod	Foreldre som ønskjer hjelp til å hjelpe barnet sitt	Helsestasjonen	Helsestasjonen / Psykolog Atle Jensen, tlf 56217605
Mestring av depresjon/stress/ belastning etter fødsel	Rask Psykisk helsehjelp. Interkommunalt samarbeid. Barnet kan vere med.	Personar med lett til moderate depressive plager eller reaksjonar på stress og belastning etter fødsel	6 kursdager a 2 timer i Sotra Arena.	rps@fjell.kommune.no / 46949904
PP-systemmøter	Møter mellom barnehagen og PPT kor ein kan drøfte saker og få innspel til aktuelle tiltak	Barnehagetilsette	Til faste tider i den einskilde barnehagen	Kontakt den einskilde barnehage
Ressursteam	Tverrfagleg drøftingsarena kor ein kan bringe inn saker kor ein er uroa for utvikling og trivsel hjå eit barn	Barnehagetilsette, lærarar, helsestasjon eller andre som jobber tett med barn. Foreldre kan delta etter eige ønskje.	Anna kvar torsdag på helsestasjonen	Birgit Frantzen, PPT. Tlf 56327522
Hjerteprogrammet	Program for sosial og emosjonell utvikling		I barnehagen	Kontakt den einskilde barnehage
Startsamtalet	Mal for førstegongssamtale med føresette til nye barn i barnehagen, for å avdekke eventuelle hjelpebehov tidleg og for å kunne ivareta barnet	Føresette til barn som byrjar i barnehage	I barnehagen	Den einskilde barnehage. For faglege spørsmål: psykolog Atle Jensen. Tlf 56327605

	best mogleg			
6-12 år	Kva	For kven	Stad og tid	Kontakt
Samtaler med helsesøster på skulen	Lavterskeltilbod i form av Støttesamtaler / oppfølging	Alle elevar	På skulen	Skulehelsetenesta, eller via skulen
Det er mitt val	Haldningsskapande, førebyggjande program	Alle elevar	I undervisninga	Skuleleiinga på den einskilde skule
Psykologisk førstehjelp	Verktøy for å gjere barn i stand til å ta vare på eige psykiske helse	Barn mellom 8 og 16 år som treng støtte til å møte vanskelege situasjonar og kjensler	På skulen, individuelt med helsesøster eller for heile klasser	Helsesøster på skulen
Psykolog lavterskel	Tilbod om råd og rettleiing, vurderingar og kortare behandling. Kan og vise vidare til interkommunale/ regionale tenester/tilbod	Barn med psykiske utfordringar, og foreldre som ønskjer hjelp til å hjelpe barnet sitt	Helsestasjonen	Helsestasjonen / Psykolog Atle Jensen, tlf 56217605
Ressursteam	Tverrfagleg drøftingsarena kor ein kan bringe inn saker kor ein er uroa for utvikling og trivsel hjå eit barn	Barnehagetilsette, lærarar, helsestasjon eller andre som jobber tett med barn. Foreldre kan delta etter eige ønskje.	Anna kvar torsdag på helsestasjonen	Birgit Frantzen, PPT. Tlf 56327522
PP-systemmøter	Møter mellom skulen og PPT kor ein kan drøfte saker og få innspel til aktuelle tiltak	Skulens tilsette	Til faste tider på den einskilde skulen	Kontakt den einskilde skulen
TAM	Praktisk skuledag	Elevar med behov for ekstra praktisk	Trællevik	Plass søkast via skulen

		undervisning og mestring		
13-18 år	Kva	For kven	Kor/når	Kontakt
Samtaler med helsesøster på skulen	Lavterskeltilbod i form av Støttesamtaler / oppfølging	Alle elevar	På skulen, etter behov	Skulehelsetenesta, eller via skulen
Mestringsgrupper	Ein nyttar manualbasert behandlingsprogram (LIST / VÅG)	Elever som treng hjelp til å utfordre seg sjølv på å våge meir, og lære meir hjelpsomme måter å tenkje om seg sjølv og andre på	På skulen, oppstart kvart semester	Skulehelsetenesta, eller via skulen
MOT	Holdningsskapande program	Alle elevar	På ungdomsskulen	Koordinator Vibeke Berge, tlf 97199913
Ressursteam	Tverrfagleg drøftingsarena kor ein kan bringe inn saker kor ein er uroa for utvikling og trivsel hjå eit barn	Barnehagetilsette, lærarar, helsestasjon eller andre som jobber tett med barn. Foreldre kan delta etter eige ønskje.	Anna kvar torsdag på helsestasjonen	Birgit Frantzen, PPT. Tlf 56327522
PP-systemmøter	Møter mellom skulen og PPT kor ein kan drøfte saker og få innspel til aktuelle tiltak	Skulens tilsette	Til faste tider på den einskilde skulen	Kontakt den einskilde skulen
Leksehjelp				Ungdomskontoret, eller via skulen
Jentegruppe på fritida	Ulike aktiviteter for å bli kjent med andre, ha ei positiv fritid og styrke sjølvkjensla	Jenter i ungdomsskulealder	Ulike stader med felles oppmøte i Sund	Ungdomskontoret, tlf 56327853

Guttegruppe på fritida	Ulike aktiviteter for å bli kjent med andre, å ha ei positiv fritid og styrke sjølvkjensla	Gutar i ungdomsskulealder	Ulike stader med felles oppmøte i Sund	Ungdomskontoret, tlf 56327853
Yrkesrådgiving	Hjelp til å velje retning for vidareågånde opplæring eller praksis	Elevar i 10. klasse og dei føresette		Ungdomskontoret, tlf 56327853
TAM	Praktisk skuledag	Elevar med behov for ekstra praktisk undervisning og mestring	Trællevik	Plass søkast via skulen
Psykologisk førstehjelp	Hjelp til å håndtere vanskelege situasjonar og følelser	Barn mellom 8 og 16 år som treng støtte til å møte vanskelege situasjonar og kjensler	På skulen, individuelt med helsesøster eller for heile klasser	Skulehelsetenesta
Psykolog på skulen	Tilbod om råd og rettleiing, vurderingar og kortare behandling. Kan og vise vidare til interkommunale/ regionale tenester/tiltak	Elevar som ønskjer samtaler med psykolog eller foreldre som ønskjer hjelp til å hjelpe ungdommen sin	Anna kvar torsdag på ungdomsskulen med moglegheit for drop-in, ellers på helsestasjonen	Gjennom skulen eller helsesøster. Kontakt eventuelt psykolog Atle Jensen, tlf 56327605
Utøvande PP-pedagog	Rettleiing til elev, lærar og føresette kring lesetrening	Elevar med lese- og skrivevanskar og føresette	På skulen eller på PPT	Via PPT eller lærar.
HAP	Hasjavvenningskurs	Alle som ønskjer å slutte med hasj		Helsestasjonen
Rusoppfølging	Avtale mellom den einskilde, politiet og helsesøster	Ungdom og vaksne med rusproblem		Helsestasjonen

Sommeraktiviteter	Gratis, vaksenstyrte aktiviteter	For alle som vil	I skuleferien	Ungdomskontoret/ NAV
Oppfølging frå ungdomskontoret	Råd og rettleiing og hjelp til overgangen til vgs, hjelp til å mestre skulen og fullføre	Elevar som treng det	Heim / skule / på ungdomskontoret	Ungdomskontoret, tlf 56327853 eller via facebook
MST (Multisystemisk terapi)	Familie-og nærmiljøbasert behandling	Ungdom (12-18) med store åtferdsvanskar	Ved behov	Etter vurdering og vedtak frå barnevernet
FRIENDS	Gruppebasert behandling mot angst og depresjon	Elevar som treng hjelp til å våge meir, og få meir hjelpsomme tankar om seg sjølv og andre	På Sotra vgs , avd Sund	Helsesøster på Sotra vgs, eller via skulen
18-23 år	Kva	For kven	Kor/når	Kontakt
Oppfølging fra ungdomskontoret	Råd og rettleiing og hjelp i overgangen til vgs, hjelp til å mestre skulen og fullføre	Elevar som treng det	Heim / skule / på ungdomskontoret	Ungdomskontoret, tlf 56327853 eller via facebook
Psykolog lavterskel	Tilbod om råd og rettleiing, vurderingar og kortare behandling. Kan og vise vidare til interkommunale/ regionale tenester/tiltak	Unge som opplever psykiske vanskar/utfordringar	Helsestasjonen	Kontakt fastlege. Ved behov for direkte kontakt kan kommunepsykolog kontaktes på 56327605
Rusoppfølging	Avtale mellom den einskilde, politiet og helsesøster	Ungdom og vaksne med rusproblem		Helsestasjonen
HAP	Hasjavvenningskurs	Alle som ønskjer å slutte		Helsestasjonen

		med hasj		
VIP	Veiledning og informasjon om psykisk helse hjå ungdom	Alle elevar ved vgs	På skulen, i klasserommet	Helsesøster på Sotra vgs, eller via skulen
Vaksne (18+)	Kva	For kven	Kor/når	Kontakt
Frisklivssentralen				Willy Martinsen, tlf 56329723
Røykestopp		Alle som vil ha hjelp til å slute å røyke	Helsestasjonen	Willy Martinsen, tlf 56329723
Rusoppfølging	Avtale mellom den einskilde, politiet og helsesøster	Ungdom og vaksne med rusproblem		Helsestasjonen
KID kurs	Kurs i depresjonsmestring	Alle som vil	Kvart halvår	Psykisk helse og rustenester
Psykolog lavterskel	Tilbod om råd og rettleiing, vurderingar og kortare behandling. Kan og vise vidare til interkommunale/regionale tenester/tiltak	Ungdom/vaksne som opplever psykiske vanskar/utfordringar	Helsestasjonen	Kontakt fastlege. Ved behov for direkte kontakt kan kommunepsykolog kontaktes på 56327605
Språktreff		Alle som ønskjer å trene på norsk språk	Biblioteket	Bente Fosse, tlf 56327600
Frisk pust	Rask Psykisk helsehjelp. Interkommunalt samarbeid.	Personar som treng hjelp til å finne balanse mellom aktivitet/prestasjon og restutisjon/kvile, er usikker på kva belastning ein tåler eller	Ca kvar 5. Veke, torsdagar kl 10-12.30 i Sotra Arena.	rps@fjell.kommune.no / 46949904

		unngår å trene		
Kurs i mestring av prestasjonsangst	Rask Psykisk helsehjelp. Interkommunalt samarbeid.			rps@fjell.kommune.no / 46949904
Drop-in kurs i mestring av panikkangst	Rask Psykisk helsehjelp. Interkommunalt samarbeid.			rps@fjell.kommune.no / 46949904
Mestring av søvnevanskar	Rask Psykisk helsehjelp. Interkommunalt samarbeid.			rps@fjell.kommune.no / 46949904
Eldre	Kva	For kven	Kor/når	Kontakt
Seniortreff	Sosialt treff	Ope tilbod		
Dagsenter	Dagtilbod med ulike aktivitetar og sosialt samvere?	Demente		
Psykologhjelp	Tilbod om råd og rettleiing, vurderingar og kortare behandling. Kan og vise vidare til interkommunale/ regionale tenester/tiltak		Helsestasjonen	Kontakt fastlege eller helsestasjonen.
Nødvendig helsehjelp				
Trygghetsalarm				

Heimehjelp				
Matombringing	Levering av middag			
Uavhengig av alder	Kva	For kven	Kor/når	Kontakt
Konsultasjon /oppfølging av fysioterapeut	Utreiing og tilpassa tiltak ved behov	Alle	Varierer	Fysioterapitenesta, på helsetstasjonen
Konsultasjon / oppfølging av ergoterapeut	Utreiing og tilpassa tiltak ved behov	Alle	Varierer	Ergoterapitenesta, på helsestasjonen
Oppfølging frå psykiatritenesta	Tilbyr råd og rettleiing, støttesamtaler og praktisk hjelp og bistand	Mennesker som strever med psykiske vanskar	I heimen eller på kontoret på kommunehuset	Psykiatritenesta
Parkeringsløyve for funksjonshemma				
Psykososialt kriseteam	Tverrfagleg team som skal bistå utsette og pårørende ved alvorlege kriser	Kun ved alvorlege ulykker/brå død	Oppsøkande	Via legevakt eller politi
Støttekontakt	Kontaktperson som hjelper til med å skape ei meningsfull fritid og gode opplevingar	Etter vedtak	Avtalast med bruker	Barneverntenesta eller tiltak for funksjonshemma (Må søkast vha søknadsskjema)
Besøksheim	Ein heim barn kan besøke i helgar eller vekedager ved behov for slik ordning	Etter vedtak	I privat heim eller avlastningsbustad	Barneverntenesta eller tiltak for funksjonshemma (søknadsskjema her)

Systemtiltak	Kva	For kven	Kor/når	Kontakt
Tidleg inn	Kompetanseheving til hjelpetenestene, barnehagene og skulene på korleis oppdage barn i risiko og støtte sosioemosjonell utvikling	Alle som jobber med barn og unge i kommunen	2017	Svanhild Forland / Atle Jensen
Opplæringspakke n	Opplæring av barnehagepersonale i å oppdage omsorgssvikt og relasjonelle vanskar og støtte sosioemosjonell utvikling hjå barn	Barnehagetilsette		Atle Jensen / PPT / barnevern
EPDS	Standardosert kartlegging av fødselspedepresjon	Helsesøstrene nyttar dette		Helsestasjonen