

TILTAKSOVERSIKT - TJENESTEKATALOG

Oversikt over ulike hjelpetilbud til barn og unge i Hjartdal og Notodden

Oversikten er delt i alder 0-6år, 6-13år, 13-18år over 18 år og uavhengig av alder.
Hjelpetilbudene er gratis for foreldre og barn.

Gravide Tilbud	Hva er dette	For hvem	Hvor /når	Kontakt/tlf nr
Fødsels-/foreldre-forberedende kurs	Kurs i regi av jordmor med temaene fødsel, amming, kommunikasjon mellom foreldrene, utviklingsstøttene samspill med barnet.	Gravide	Familiehuset	Helsestasjonen Jordmor Rachel Innvær og Solbjørg Bertheussen
Mamma Mia	Internettbasert selvhjelpsprogram med formål for å forebygge svangerskaps- og barseldepresjon, og fremme god psykisk helse hos mor og barn.	Gravide med partner	Anbefalt påmelding/oppstart i svangerskapsuke 17-24	Helsestasjonen Jordmor Rachel Innvær og Solbjørg Bertheussen Fastlege
TIGRIS	Tilbud til gravide med rusutfordring	Gravide	Etter avtale	Psykisk Helse Mette Kaarstein Mob. 97053350
(Psykolog helsestasjonen) Ubesatt	Lavterskel psykologisk helsehjelp gjennom samtaler, råd/veiledning, vurderinger, kortere behandling med mål om å gi rask hjelp/"lose" videre i systemet.	Gravide, barn og unge 0-20 år, foreldre.	Helsestasjonen etter avtale.	Helsestasjonen Tlf: 35015131
Familieteam	Samtaler, råd/veiledning med gravide etter behov, f.eks. om foreldrerolle, rutiner og relasjoner.	Gravide med behov for oppfølging utover det ordinære svangerskapstilbudet.	Etter avtale	Helsestasjonen: Anne-Lene Rinde, 97053430 Randi L. Kvålseth Rachel Innvær 97053346

TILTAKSOVERSIKT - TJENESTEKATALOG

0-6 år Tilbud	Hva er dette	For hvem	Hvor /når	Kontakt/tlf nr
Foreldreveiledning COS - Trygghetssirkelen	Gruppe/individuelt https://www.circleofsecurityinternational.com/	Foreldre/foresatte	Etter avtale	Helsestasjonen og Familieteamet
Foreldreveiledning LØFT	Kurs med mål om å styrke foreldre/foresatt og andre som arbeider med barn og ungdom gjennom å gi praktiske verktøy til bruk i barneoppdragelsen.	Voksne med ansvar for barn fra 3-18 år.	Helsestasjonen 1g/år	Helsestasjonen Anne Lene/ Linda/Ruth/Reidun
Foreldreveiledning Marte Meo	Foreldreveiledning med bruk av film	Foreldre/foresatte	Etter avtale	Helsestasjonen Randi
Foreldreveiledning ICDP	Foreldreveiledning i gruppe. 8 temaer for godt samspill. http://www.icdp.no/icdp-programmets-m-l	Foreldre/foresatte	Helsestasjonen 1g/år	Helsestasjonen
Foreldreveiledning: Emosjonsfokustert veiledning, EMF	EMF er veiledning med fokus på følelser https://ipr.no/om-oss/videoer	Foreldre/foresatte	Etter avtale	Helsestasjonen Anne Lene Rinde Tlf 97053430
Tigris	Tilbud til foreldre med rusutfordring	Foreldre/foresatte	Etter avtale	Psykisk Helse Mette Kaarstein Mob. 97053350
Åpen barnehage	<ul style="list-style-type: none"> • Et sted der barn kan leke med andre barn • Et sted der barn og voksne kan være sammen • Et sted å knytte kontakter for videre aktiviteter • Et sted å ha det hyggelig 	Et tilbud til familier med barn i alderen 0 – 5 år.	Tirsdag og onsdag fra kl. 10.00 – 15.00	Helsestasjonen
Privat avlastning	Tilbud etter vedtak	Etter vedtak fra Tildelingskontoret	Etter avtale og vedtak	Notodden: Kari Myrene 97053252 Hjartdal: Sissel Brenna Skogholt tlf 35 02 80 73
Støttekontakttjeneste	Tilbud etter vedtak	Etter vedtak fra Tildelingskontoret	Etter avtale og vedtak	Notodden: Kari Myrene 97053252 Hjartdal: Sissel Brenna Skogholt tlf 35 02 80 73

TILTAKSOVERSIKT - TJENESTEKATALOG

0-6 år Tilbud	0-6 år Tilbud	0-6 år Tilbud	0-6 år Tilbud	0-6 år Tilbud
FHT – Felles hjelpetjeneste	Et tverrfaglig drøftingsmøte til foreldre, barnehage og skoler i Notodden/Hjartdal kommune. FHT er et lavterskeltilbud for å gi tidlig hjelp til barn, unge og deres familier.	Alle foreldre, skoler og barnehager	Møterom på Sentrumsskolen	Henvendelser til Familiehuset kan gjøres på telefon 35015300
Helsestasjon 0-5	Konsultasjoner etter helsestasjonsprogrammet individuelt og i grupper. Kartleggingsverktøy (ASQ, EPDS) ved behov			
Psykolog helsestasjonen (Ubesatt)	Lavterskel psykologisk helsehjelp gjennom samtaler, råd/veiledning, vurderinger, kortere behandling med mål om å gi rask hjelp/”lose” videre i systemet.	Gravide, barn og unge 0-20 år, foreldre.	Helsestasjonen etter avtale.	Helsestasjonen Tlf: 35015131
Konsultasjonsteam BUP	Rutiner for å fange opp barn/unge som er i risikozonen: Veiledning, samt konsultasjon til 1. linjetjenesten pr. telefon, ved bruk av ”konsultasjonstimen” (bestilles ved å henvende seg til ekspedisjonen) eller i forbindelse med faste samarbeidsmøter	Foreldre/foresatte og barn sammen med hjelpetjenestene i kommunen	Familiehuset og BUP Notodden	Ta kontakt med helsesøster på din skole, eller andre i hjelpetjenestene eller direkte til BUP Notodden. BUP:35 02 14 20
Familieteam	Veiledning, hjemmebesøk, hjelp til godt samspill med barnet.	Foreldre/foresatte med behov for oppfølging utover det ordinære helsestasjonstilbudet	Etter avtale	Anne-Lene, Randi, Rachel

TILTAKSOVERSIKT - TJENESTEKATALOG

6-13 år Tilbud	Hva er dette	For hvem	Hvor /når	Kontakt/tlf nr
Psykologisk førstehjelp	http://www.psykiskhelse.no/index.asp?id=30006 Psykologisk førstehjelp for barn er et strukturelt og nyttig verktøy, som skal gjøre barn og unge i stand til å klare å ta vare på egen psykisk helse. Undervisning eller i individuelle samtaler.	Alle barn i grunnskolen. Undervisning er lagt til 5.trinn og 8.trinn.	På skolen	Ta kontakt med helsesøster på din skole.
Felles hjelpetjeneste	Et tverrfaglig drøftingsmøte til foreldre, barnehage og skoler i Notodden/Hjartdal kommune. FHT er et lavterskeltilbud for å gi tidlig hjelp til barn, unge og deres familier.	Alle foreldre/foresatte, skoler og barnehager	Møterom på Sentrumsskolen	Ta kontakt via Helsesøster eller direktekontakt til Familiehuset; Henvendelser til Familiehuset kan gjøres på telefon 35015300
Foreldreveiledningskurs	Kurs som styrker foreldreferdighetene.	Alle foreldre/foresatte	Se oversikt i Tilbudsbanken (kommer)	Kontaktpersoner med mobilnummer er nedskrevet i brosjyren.
Skolehelsetjeneste	Helseoppfølging etter vedtatt program	Alle elever	På den aktuelle skole	Ta kontakt med helsesøster på din skole.
ART	Trening i sosial kompetanse	På forespørsel, Aktuelt for alle barn i grunnskolen	På den aktuelle skole	Ta kontakt med helsesøster på din skole.
Privat avlastning	Tilbud etter vedtak	Etter vedtak fra Tildelingskontoret	Etter avtale og vedtak	Notodden: Kari Myrene 97053252 Hjartdal: Sissel Brenna Skogholt tlf 35 02 80 73
Støttekontakttjeneste	Tilbud etter vedtak	Etter vedtak fra Tildelingskontoret	Etter avtale og vedtak	Notodden: Kari Myrene 97053252 Hjartdal: Sissel Brenna Skogholt tlf 35 02 80 73

TILTAKSOVERSIKT - TJENESTEKATALOG

6-13 år Tilbud	Hva er dette	For hvem	Hvor /når	Kontakt/tlf nr
Tilrettelagt fritid	Aktivitetsgrupper for barn og unge i samarbeid med støttekontakttjenesten. Sosial trening.	Etter behov	Etter avtale	Helsestasjonen ved Kari Myrene 97053252
Mestringsgrupper	Dette er en gruppe som jobber med ulike oppgaver knyttet til å øke styrke selvbildet og øke mestringsfølelsen.	På forespørsel eller etter behov for alle barn i grunnskolen.	På den enkelte skole.	Ta kontakt med helsesøster på din skole
Jentegrupper	Dette er en gruppe hvor jenter jobber med vennskap, respekt og aksept.	På forespørsel eller etter behov for alle barn i grunnskolen.	På den enkelte skole	Ta kontakt med helsesøster på din skole
PIS/ skilsmissegrupper	Grupper for barn med skilte foreldre	På forespørsel eller etter behov for barn i grunnskolen	På den enkelte skole	Ta kontakt med helsesøster på din skole
Konsultasjonsteam BUP	Rutiner for å fange opp barn/unge som er i risikozonen: Veiledning, samt konsultasjon til 1. linjetjenesten pr. telefon, ved bruk av "konsultasjonstimen" (bestilles ved å henvende seg til ekspedisjonen) eller i forbindelse med faste samarbeidsmøter.	Foresatte og barn sammen med hjelpetjenestene i kommunen	Familiehuset BUP Notodden	Ta kontakt med helsesøster på din skole, eller andre i hjelpetjenestene eller direkte til BUP Notodden. BUP:35 02 14 20

TILTAKSOVERSIKT - TJENESTEKATALOG

13-18 år Tilbud	Hva er dette	For hvem	Hvor /når	Kontakt/tlf nr
Foreldreveiledning ICDP	Foreldreveiledning i gruppe. 8 temaer for godt samspill. http://www.icdp.no/icdp-programmets-m-1	Foreldre/foresatte	Helsestasjonen 1g/år	Helsestasjonen Anne Lene Rinde Tlf 97053430
Veiledet selvhjelp ifm. angst, depresjon, søvnproblemer. Gjelder Notodden	Veiledning ifm. bruk av selvhjelpsmateriale (angst, depresjon, søvn) Kognitiv atferdsterapeutisk tilnærming	Ungdom over16 år som har angst og/eller depresjon av lett til moderat grad, evt. med søvnproblemer i tillegg.	Skolegata 11 3. etg.	Rask psykisk helsehjelp/ 40 92 13 18 e-post: raskhjelp@notodden.kommune.no
Individuell samtaleterapi ifm. angst, depresjon, søvnproblemer Gjelder Notodden	Korttidsterapi inntil 15 timer Kognitiv atferdsterapi	Ungdom over 16 år som har angst og/eller depresjon av lett til moderat grad, evt. med søvnproblemer i tillegg.	Som ovenfor	Som ovenfor
Ruskontrakt	Et tiltak som rekvireres av politiet i Notodden. Formålet er å stoppe et påbegynt rusmisbruk hos ungdom. Frivillig.	Ungdom som er tatt i å bruke illegalt rusmiddel.	Samarbeid mellom politi, skolehelsetjenesten ved Notodden Vgs og rustjenesten i Notodden kommune.	Notodden politistasjon v/ Paul Andre Carlsen 95992188 Skolehelsetjenesten ved Vigdis Antonsen 48144730
Frivillig rustesting	Urinprøvetesting for å sjekke at ungdommen holder seg rusfri.	For ungdom som har inngått ruskontrakt.	Samarbeid mellom politi, skolehelsetjenesten ved Notodden Vgs og rustjenesten i Notodden kommune.	Notodden politistasjon v/ Paul Andre Carlsen 95992188 Skolehelsetjenesten ved Vigdis Antonsen 48144730.

TILTAKSOVERSIKT - TJENESTEKATALOG

13-18 år Tilbud	Hva er dette	For hvem	Hvor /når	Kontakt/tlf nr
UngHelse Helsestasjon for ungdom	Vi er et gratis helsetilbud for alle ungdommer i Notodden. Torsdag er lege tilstede 13.00 - 15.30, her er det ingen timebestilling – kun drop-in . Facebook: Helsestasjon for ungdom i Notodden Instagram: Snapchat: UngHelse_NK	Ungdom	Vi holder til på Notodden videregående skole og kan treffes: Hver dag mellom 09.00 - 13.00	Vigdis Antonsen, tlf: 481 47 530 Reidun Kasin Skoje, tlf: 948 72 503 Oda Bentzrød, tlf: 905 74 971 Anne Marie Kaasa, tlf: 90 60 91 34
Felles hjelpetjeneste	Et tverrfaglig drøftingsmøte til foreldre, barnehage og skoler i Notodden/Hjartdal kommune. FHT er et lavterskeltilbud for å gi tidlig hjelp til barn, unge og deres familier.	Alle foreldre og ungdomsskoler, vgs.	Møterom på Sentrumsskolen	Ta kontakt via Helsesøster eller direktekontakt til Familiehuset; Henvendelser til Familiehuset kan gjøres på telefon 35015300
Konsultasjonsteam BUP	Rutiner for å fange opp barn/unge som er i risikozonen: Veiledning, samt konsultasjon til 1. linjetjenesten pr. telefon, ved bruk av "konsultasjonstimen" (bestilles ved å henvende seg til ekspedisjonen) eller i forbindelse med faste samarbeidsmøter	Alle ungdommer som strever med atferd, rus eller psykisk uhelse.	Familiehuset BUP Notodden	Ta kontakt med helsesøster på skolen du går på, eller andre i hjelpetjenestene eller direkte til BUP Notodden. BUP:35 02 14 20
Psykolog helsestasjonen (Ubesatt)	Lavterskel psykologisk helsehjelp gjennom samtaler, råd/veiledning, vurderinger, kortere behandling med mål om å gi rask hjelp/"lose" videre i systemet.	Gravide, barn og unge 0-20 år, foreldre.	Helsestasjonen etter avtale.	Helsestasjonen Tlf: 35015131

TILTAKSOVERSIKT - TJENESTEKATALOG

Over 18 år Tilbud	Hva er dette	For hvem	Hvor /når	Kontakt/tlf nr
Frisklivssentralen Gjelder Notodden	En forebyggende og helsefremmende tjeneste som tilbyr: Individuelle helsesamtaler <u>Gruppetilbud:</u> - utendørs kondisjon- og styrketrening x2/ uke, -innendørs styrketrening - tematimer om helse x1/ uke - trening indre balanse / stressmestring x1/uke <u>Kurs:</u> - BRA MAT kostholdskurs - røyk- og snusluttetkurs (åpent for alle aldersgrupper)	For innbyggere i Notodden kommune 18-65 år som ønsker hjelp til å få en bedre helse, de som trenger en dytt for å bedre helsevanene sine. Trenger ikke være syk eller ha diagnose for å delta	Sentrumsskolen inngang A, 3. etg (Skolegata 11) Utetreninger mandager og torsdager kl. 09.15-10.30 Vedr. kurstidspunkter; ta kontakt for informasjon	Tlf 97053458
Veiledet selvhjelp ifm. angst, depresjon, søvnproblemer Gjelder Notodden	Veiledning ifm. bruk av selvhjelpsmateriale (angst, depresjon, søvn) Kognitiv atferdsterapeutisk tilnærming	Voksne som har angst og/eller depresjon av lett til moderat grad, evt. med søvnproblemer i tillegg.	Sentrumsskolen, Skolegata 11 3.etg.	Rask psykisk helsehjelp/ 40 92 13 18 e-post: raskhjelp@notodden.kommune.no
Kurs i mestring og forebygging av depresjon Gjelder Notodden	Gruppebasert kurstilbud over 8 samlinger Kognitiv atferdsterapeutisk tilnærming	Voksne som har angst og/eller depresjon av lett til moderat grad, evt. med søvnproblemer i tillegg.	Skolegata 11 3.etg.	Rask psykisk helsehjelp/ 40 92 13 18 e-post: raskhjelp@notodden.kommune.no
Angstmestringskurs Gjelder Notodden	Gruppebasert kurstilbud over 10 samlinger Kognitiv atferdsterapeutisk tilnærming	Voksne som har angst og/eller depresjon av lett til moderat grad, evt. med søvnproblemer i tillegg.	Skolegata 11 3.etg.	Rask psykisk helsehjelp/ 40 92 13 18 e-post: raskhjelp@notodden.kommune.no

TILTAKSOVERSIKT - TJENESTEKATALOG

Over 18 år Tilbud	Hva er dette	For hvem	Hvor /når	Kontakt/tlf nr
Individuell samtaleterapi ifm. angst, depresjon, søvnproblemer Gjelder Notodden	Korttidsterapi inntil 15 timer Kognitiv atferdsterapi	Voksne som har angst og/eller depresjon av lett til moderat grad, evt. med søvnproblemer i tillegg.	Skolegata 11 3.etg.	Rask psykisk helsehjelp/ 40 92 13 18 e-post: raskhjelp@notodden.kommune.no
Psykoedukasjon Gjelder Notodden	Familiegrupper	Brukere og familie med vedtak innen psykisk helse og rus.	Etter avtale	Psykisk helse
UngHelse	Vi er et gratis helsetilbud for alle ungdommer i Notodden. Facebook: Helsestasjon for ungdom i Notodden Instagram: Snapchat: UngHelse_NK	Ungdom	Hver dag mellom 9-13 på Videregående skole	Send sms/ring til en av oss og vi kontakter deg. Vigdis Antonsen, helsesøster tlf: 481 47 530 Reidun Kasin Skoje, helsesøster tlf: 948 72 503 Oda Bentzerød, psykomotorisk fysioterapeut tlf: 905 74 971 Anne Marie Kaasa, psykolog tlf: 90 60 91 34
Helsestasjon for ungdom/ UngHelse	Lavterskeltilbud for ungdom som er gratis.	Ungdommer opptil 20 år, personer opptil 24 år (studenter kan også benytte seg av tilbudet)	Notodden vgs, torsdager 13-1630	
Psykolog helsestasjonen (Ubesatt)	Lavterskel psykologisk helsehjelp gjennom samtaler, råd/veiledning, vurderinger, kortere behandling med mål om å gi rask hjelp/"lose" videre i systemet.	Gravide, barn og unge 0-20 år, foreldre.	Helsestasjonen etter avtale.	Helsestasjonen Tlf: 35015131

TILTAKSOVERSIKT - TJENESTEKATALOG

Uavhengig av alder- Tilbud	Hva er dette	For hvem	Hvor /når	Kontakt/tlf nr
Koordinerende enhet for habilitering og rehabilitering	<p>En tilrettelegger for helhetlig koordinering for alle pasient- og brukergrupper/vektlegger gode overganger i livsløpet.</p> <p>Tar imot meldinger om behov for individuell plan/koordinator og meldinger om mulige behov for habilitering/ rehabilitering. Fokus på tidligst mulig avklaring av tilstand/relevante tiltak.</p>	<p>Alle barn og unge med behov for helhetlige/koordinerte tjenester.</p> <p>Barn/unge med behov for habilitering ved ulike medisinske tilstander/kroniske sykdommer.</p>	<p>Tildelingskontoret</p> <p>Kontortid: 07.45-15.30 (15.00)</p>	<p>Tildelingskontoret Notodden Saksbehandler Tlf 35 01 50 35 Systemkoordinator Tlf 35 01 50 55</p> <p>Hjartdal: Mona Gundersen 35028057</p>
TIGRIS	Tilbud til gravide med rusutfordring	Gravide	Ved behov	<p>Psykisk Helse</p> <p>Mette Kaarstein Mob. 97053350</p>
På rett kjøp.	Ruskontrakt for ungdom i samarbeid med helsestasjon og politi. Ruskonsulent er til stede ved urinprøvetaking med de ungdommene som er inne på kontrakt.	Ungdom		Psykisk helse
Kilden Gjelder Notodden	Åpen arena som er uavhengig av deltagers bakgrunn og ståsted. Har tilbud om grupper, kurs og seminar se www.kilden.notodden.no	Eldre ungdom/voksne	Kildens lokaler Storgata 39 Mandag til fredag.	<p>Psykisk helse</p> <p>Elin Løberg Pedersen Mob.97053488</p>
Familievernkontoret i Øvre Telemark	Tilbud om behandling og rådgiving der det foreligger vansker, konflikter eller kriser i familien eller parforholdet. Lovbestemt mekling etter ekteskapslov og barnelov Hjelp til å bedre foreldresamarbeidet	Familier, par, barn og unge og enkeltpersoner	Hver torsdag og annenhver onsdag. På Sentrumsskolen, inngang A, kjeller	<p>Telefon: 35068850</p> <p>www.kirkensfamilievern.no</p>
Trimgruppe Gjelder Hjartdal	Trimgruppe	Alle	Hver mandag kl. 13-15	Mona Gundersen 35028057