



# Oversikt over tilbud og tiltak

For alle aldre	Hva er dette?	For hvem?	Hvor og når?	Kontakt
Familieråd	Lavterskeltilbud: barn/unge og foreldre som har behov for råd og veiledning kan møte fagpersoner med erfaring fra arbeid med barn/ungdom og familier, som kjenner hjelpeapparatet i kommunen og kan være en støttespiller for familien.	Barn/ungdom og foresatte	Hver onsdag kl. 12-15.30, Familiens hus	Nanna Kristoffersen: 918 31 559
HOLF – helhetlig oppfølging av lavinntektsfamilier	Koordinering av tjenester hos NAV som understøtter familiens økonomi, forbedrer familiens arbeids- og boligsituasjon og øker barnas sosiale deltagelse. Familien kan få en familiekoordinator, som blir deres kontaktperson	Familier med tjenester hos NAV, kartlegging viser behovet for tiltaket	Fortløpende ved behov	Kari Vatne:412 79 617 Jane Framaaas: 412 80 731 <a href="#">E-post</a> merk: familie
LØFT	Lavterskeltilbud: foreldrekurs over 5 samlinger, et praktisk og kreativt kurs med vekt på løsningsorienterte verktøy	Foreldre med barn over 3 år	Ikke i drift per nå.	
Avlastning for barn og unge	Tiltak om avlastning til barn med spesielle behov. Dette kan dekkes privat eller på institusjon. Må søkes fra tildelingskontoret.	Barn 0-18 år med spesielle behov	Kan være privat, på institusjon, Fossen friluft.	Tildelingskontoret: 409 00 139
Undervisning i musikk, film, kunst og teater	Individuell undervisning og gruppeundervisning	6-24 år	Ringerike kulturskole	Spørsmål: 32 17 14 20 <a href="#">Søknad digitalt</a>
Drop-in til helsesykepleier	Barn/unge kan komme selv, skole og foresatte kan ta kontakt. Helsesykepleier kan drøfte med psykolog hvis behov for kartlegging, samtaler eller videre henvisning	Alle barn og foresatte	Helsestasjon eller helsesykepleiere på den enkelte skole	Helsestasjon (0-6 år): 32 11 75 75
BUA Ringerike	Hos BUA kan du låne fritidsutstyr gratis. På <a href="#">nettsiden</a> finner du full oversikt over utstyr de har til utlån. Tilbudet driftes av Ringerike frivilligsentral.	Alle, låner må være over 18 år.	Hønengata, gamle Hønefoss skole gymsal Onsdager kl.14.00-17.30 i perioden 6.1-7.4.21 Også åpent 16.12.20	Frivilligsentralen: 32 14 21 00 <a href="#">E-post</a>



# Oversikt over tilbud og tiltak

For alle aldre	Hva er dette?	For hvem?	Hvor og når?	Kontakt
Logopedisk hjelp	Direkte hjelp eller veiledning vedrørende uttalevansker, taleflytvansker, språkvansker.	0-16 år, foresatte og ansatte	I barnehager og skoler	Barnehage eller skole tar kontakt med <a href="#">PPT</a>
Ringerike krise- og kompetansesenter for vold i nære relasjoner	Døgnåpent lavterskeltilbud hvis du opplever vold fra familie eller andre nære personer.	Alle	<a href="#">Krise og kompetansesenteret</a> Hov Allé 32, Hønefoss	Døgnåpen telefon: 32 17 06 90 <a href="#">E-post</a>
Koordinerende enhet (KE)	Gir råd og veiledning til brukere som har behov for langvarige og koordinerte tjenester. KE utpeker koordinatorene og oppretter individuelle planer.	Alle tjenestemottakere med to eller flere helsetjenester	Familiens hus	Torhild Lien: 468 29 144 Lillan T. Bratsberg: 993 05 549

## Tilbud fra frivillige organisasjoner

For alle aldre	Hva er dette?	Tilbud	Kontakt
Røde kors	<a href="#">Røde kors</a> tilbyr et mangfold av aktiviteter for barn og unge for å håndtere hverdagen, tilbudene er gratis.	Barnas Røde kors (BARK), Røde kors for ungdom, Leksehjelp, Ferie for alle	<a href="#">Espen I. Swang</a> : 900 24 050
Sanitetskvinnene	<a href="#">Sanitetskvinnene</a> fremmer kvinners helse og livsvilkår, bidrar til en inkluderende oppvekst og skaper trygge lokalsamfunn.	Lesevenn, Dig In, Sisterhood, «Min dag i dag», En håndrekning.	<a href="#">Ellen Magnhild Bøvre</a> : 924 53 998
Ringerike frivilligsentral	<a href="#">Ringerike frivilligsentral</a> er en møteplass som formidler kontakt mellom mennesker, og kan bidra til å gi mening og innhold til hverdagen-	BUA Ringerike, julegaveinnsamling, livsmestringsgrupper	32 14 21 00 <a href="#">E-post</a>



# Oversikt over tilbud og tiltak

0-5 år	Hva er dette?	For hvem?	Hvor og når?	Kontakt
TIBIR-foreldrerådgiving PMTO- foreldreterapi	Lavterskeltilbud: foreldreferdighetstrening til familier med barn som utfordrer. Familien må gjennom en kartlegging slik at de får rett tiltak: PMTO (fra 1/2 år til ett års terapi) eller TIBIR rådgivning (ca. 8 møter)	Foreldre med barn som utfordrer, alder 3-13 år	Familiens hus, etter avtale med rådgiver/terapeut	Nanna Kristoffersen mobil: 918 31 559 Lise Thurmann-Moe mobil: 482 70 075
Språkveiledere for barnehager med minoritetsspråklige barn	Lavterskeltilbud: pedagoger med høy kompetanse på flerspråklig utvikling kan bistå barnehager med kompetansehevende tiltak, observasjon og kartlegging, veiledning og oppfølging, opplæring i arbeidsmetoder.	Ansatte i barnehager	Fortløpende	Merete Bergstrøm: 415 04 601 Elin B. Johansen: 480 92 625
Veiledning i barnehager	Lavterskeltilbud: Spesialpedagog kan gjøre observasjon av barn/barnegruppe, utføre enkel kartlegging av barn, veilede/støtte ansatte i saker, følge opp over tid, holde kurs om vanskeområder, demonstrere arbeidsmetoder.	Ansatte i barnehager	Fortløpende	Mari Svensrud- Wikstrøm: 952 11 404
De utrolige årene (DUÅ)	Lavterskeltilbud: foreldreveiledningskurs i gruppe med helsesykepleier. For foreldre som opplever utfordringer i oppdragerrollen	Foreldre med barn i alder 3-12 år	Helsestasjonen 2 timer, 14 ganger	Kristin Andersen: 997 46 261
Veiledning til nye barnehagelærere	Kollegaveiledning i gruppe til nyutdannede barnehagelærere	Ansatte i kommunale/ private barnehager	Oppstart hver høst, fortløpende	Liv Ragna Aamodt: 979 56 100
Gruppe for barn med funksjonsnedsettelse	Gruppetrening, der fokuset er grovmotorisk trening gjennom lek for å bedre balanse, stabilitet, styrke og utholdenhet. Målet er at barna skal oppleve mestring og aktivitetsglede.	Barn med funksjonsnedsettelse 4-10 år	Benterud skole (gymsalen), Onsdager: 8.30-9.30	Malin Vik: 902 43 749 Eir Kvernstuen: 916 28 760



# Oversikt over tilbud og tiltak

0-5 år	Hva er dette?	For hvem?	Hvor og når?	Kontakt
ICDP (International Child Development Program)	Foreldreveiledningskurs tilpasset flyktninger, som skal bidra til å styrke foreldrenes omsorgskompetanse	Foreldre i introduksjonsprogrammet	Læringscenteret, Kurset holdes 2 ganger i året	Mari-Anne Lien: 414 24 280
Åpen dør på helsestasjonen	Drop-in for veiledning og spørsmål på helsestasjonen. De minste barna kan komme og veie ved behov uten avtale.	Foreldre med spedbarn.	Hønefoss helsestasjon Hver dag kl.8.00-14.30	Kontakt: 32 11 75 75
Fysioterapeut på helsestasjonen	Lavterskeltilbud: vurdering og veiledning av barnefysioterapeut på helsestasjonen	0-5 år	Tirsdager kl.9.00-14.00	Helsesykepleier eller Eir Kvernstuen: 916 28 760
Forsterket enhet i Heradsbygda barnehage	Tilrettelagt avdeling for barn med sammensatte vansker og behov for helhetlig, tilrettelagt barnehagetilbud. Høy voksentetthet og kompetanse, egen spesialpedagog i barnehagen	Barn med sammensatte vansker og tilretteleggingsbehov	Opptak gjennom hele året dersom det er ledig plass	Enhetsleder <a href="#">Jane Reuterdah!</a> : 934 96 468
Musikk fra livets begynnelse	Musikkgruppe for barn med foreldre på Ringerike kulturskole	Barn 0-8 mnd, med foreldre	Tirsdag kl.12.00-13.00, 10 uker, oppstart januar 2021, Ringerike kulturskole	Spørsmål: 32 17 14 20 <a href="#">Søknad digitalt</a>



# Oversikt over tilbud og tiltak

6-12 år	Hva er dette?	For hvem?	Hvor og når?	Kontakt
TIBIR-foreldrerådgiving PMTO- foreldreterapi	Lavterskeltilbud: foreldreferdighetstrening til familier med barn som utfordrer. Familien må gjennom en kartlegging slik at de får rett tiltak: PMTO (fra 1/2 år til ett års terapi) eller TIBIR rådgivning (ca. 8 møter)	Foreldre med barn som utfordrer, alder 3-13 år	Familiens hus, etter avtale med rådgiver/terapeut	Nanna Kristoffersen mobil: 918 31 559 Lise Thurmann-Moe mobil: 482 70 075
ICDP (International Child Development Program)	Foreldreveiledningskurs tilpasset flyktninger, som skal bidra til å styrke foreldrenes omsorgskompetanse	Foreldre i introduksjonsprogrammet	Læringscenteret, Kurset holdes 2 ganger i året	Mari-Anne Lien: 414 24 280
Liv og røre	Tilbud til barn med overvekt og deres foreldre. Varighet; ett skoleår, samt oppfølging i fem år totalt Tverrfaglig med fysioterapeut og helsesykepleier	Barn i 1.-4. klasse	Stadion treningssenter, onsdager kl. 17-18	Eirin Viktil: 970 58 933 Helle Moesødegård: 970 61 340
Tverrkulturell gutte- og jentegruppe	Et tilbud til barn i barneskolen med annen kulturell bakgrunn enn norsk. Målet er sosialisering, aktivitet, normer og holdninger. Gruppen ledes av helsesykepleier.	Barn i barneskolen	En gang per uke	
De utrolige årene (DUÅ)	Lavterskeltilbud: foreldreveiledningskurs i gruppe med helsesykepleier. For foreldre som opplever utfordringer i oppdragerollen	Foreldre med barn i alder 3-12 år	Helsestasjonen 2 timer, 14 ganger	Kristin Andersen: 997 46 261
PIS	Gruppetilbud til barn av skilte foreldre	Barn i barneskolen	Fortløpende	
Aktiv skolevei	Mål å få barn til å gå eller sykle til skolen, en konkurranse mellom skolene.	Barn i skolen	Sentrumsnære skoler, hver høst	Ledes av fysioterapeut og ergoterapeut.
CU2	Gruppetilbud til barn som lever under belastende forhold (rus eller psykisk syke foresatte)	Barn/unge, 8-13 år	Ikke i drift per nå	
Gruppe for barn med funksjonsnedsettelse	Gruppetrening, der fokuset er grovmotorisk trening gjennom lek for å bedre balanse, stabilitet, styrke og utholdenhet. Målet er at barna skal oppleve mestring og aktivitetsglede	Barn med funksjonsnedsettelse 4-10 år	Benterud skole (gymsalen), Onsdager: 8.30-9.30	Malin Vik: 902 43 749 Eir Kvernstuen: 916 28 760



# Oversikt over tilbud og tiltak

6-12 år	Hva er dette?	For hvem?	Hvor og når?	Kontakt
Ellevill	Treningsgruppe som ledes av fysioterapeut og helsesykepleier med fokus på aktivitetsglede og mestring.	5.-7-trinn, barn som ikke deltar i annen organisert aktivitet	Ullerål skole (gymsalen), Torsdager kl.14.45-15.45	Helsesykepleier Nina Raastad: 958 85 738
Skolefraværsteam	Oppfølging av elever som vegrer seg for å gå på skolen. Veiledning til foreldre og skolen	Elever, foreldre og skole	Fortløpende	Hanne Sundberg: 482 57 233
Cool kids - mestringskurs	Mestringskurs for barn som av ulike grunner opplever engstelse i ulike situasjoner og perioder av livet sitt. Gjennomføres både i gruppe og individuelt, foreldre deltar sammen med barnet.	Gruppe: 5.-7. trinn Individuelt: 3.-10.trinn	Familiens hus 10 gruppetimer over 10 sammenhengende uker Oppstart fortløpende	<a href="#">Helge Dahle Olsen</a>
UKM – Ung Kultur Møtes	Gratis arrangement produsert av, for og med ungdom. Ungdommene kan delta som kunstnere, teknikere, arrangører, markedsføringsansvarlig, fotografer, dansere, sangere, musikere, e-sport utøvere og mye mer.	10-19 år. Utvidet tilbud for unge over 13 år.	I februar/mars hvert år	<a href="#">Victoria Irene Koch</a> Påmelding på <a href="http://www.ukm.no">www.ukm.no</a>
Hjerterommet- forsterket enhet på Benterud skole	Tilbud til elever med behov for helhetlige, alternative undervisningsmetoder, behov for ASK og med avvik fra store deler av kompetansemålene i læreplanen.	1.-7.klasse	Søknadsbasert, frist 15.november, opptak 1.februar.	Avdelingsleder Ingunn E. Nystrand: 977 50 408



# Oversikt over tilbud og tiltak

13-18 år	Hva er dette?	For hvem?	Hvor og når?	Kontakt
Helsestasjon for ungdom	Ungdom kan møte helsesykepleier, lege, jordmor, fysioterapeut (torsdager) og psykolog (torsdager i oddetallsuker).	13-23 år	Mandager og torsdager, kl.14.00-17.30	Timebestilling: 900 79 955
Hallingby fritidsklubb	Lavterskeltilbud: ungdom kan komme å spille PS, se på tv, høre på musikk, være med jevnaldrende. Trygge voksne tilgjengelig for de som ønsker det.	4. klasse til 18 år	Onsdag og annenhver mandag/fredag, kl. 17.00-21/23.00 I kjelleren på Hallingby ungdomsskole	Lena Dahl: 971 50 540
Ungdomskontakt	Lavterskeltilbud: Oppsøker ungdom der de befinner seg. Driver grupper og aktiviteter	Ungdom 13-18 år		<a href="#">Ungdomskontakten</a> Lena Dahl: 971 50 540
Ungdomsplassen	Lavterskeltilbud: en uformell møteplass der unge kan treffe ungdomskontaktene. En trygg voksen å prate med, og en dør inn til andre kommunale tjenester	Ungdom, 13-23 år	Lokaler og drop-in er stengt grunnet korona	Ta kontakt for en prat! <a href="#">Ungdomskontakten</a> Lena Dahl: 971 50 540
USA – UngSterkAktiv	Et tilbud for jenter og gutter på ungdomsskolen som ikke deltar i andre organiserte aktiviteter	Ungdomsskoleelever	Mandager kl.15.30-16.30 Stadion treningssenter	Friskliv: 409 17 819 Heidi Torstensrud: 958 99 212
Rask psykisk helsehjelp	Behandling for mild til moderat angst, depresjon, begynnende alkohol-/rusproblemer eller søvnproblemer. Gratis og kort ventetid.	16-18 år, kontakt gjerne helsesykepleier på din skole eller helsestasjon for ungdom	Åpningstider for kontakt: Hverdager 10.00-12.00	Telefon: 900 28 688 <a href="#">E post</a>
Yngre voksegruppe	Treningsgruppe for de som ønsker å komme i gang med fysisk aktivitet	16-35 år	Stadion treningssenter Onsdager kl.16.00-17.00	Friskliv: 409 17 819
Frisklivssentralen	Endring av levevaner tilknyttet fysisk aktivitet, søvn, røyk- og snuslutt, kosthold og psykisk helse	For de over 16 år		Friskliv: 409 17 819



# Oversikt over tilbud og tiltak

13-18 år	Hva er dette?	For hvem?	Hvor og når?	Kontakt
Dagstur i skoleferien	Ungdomskontaktene arrangerer tur i sommerferien, vinterferien og ofte høstferien. Egenandel på 150 kr, resten av turen sponses.	13-18 år	Tusenfryd i sommerferien, Norefjell i vinterferien.	<a href="#">Ungdomskontakten</a> Lena Dahl: 971 50 540
MediYoga	Fokus på å lære avspenning- og pusteteknikker	For de over 16 år	Regelmessige 6-ukers kurs, Stadion	Friskliv: 409 17 819
Aktiv gruppe	Gruppen drives av ungdomskontaktene og varer et skolesemester. Fokuset er på mestring av nye og ukjente aktiviteter, og sosial læring. Det serveres et måltid hver gang, deltagelse er gratis	13-18 år	En kveld i uken	<a href="#">Ungdomskontakten</a> Lena Dahl: 971 50 540
Lunsjgruppe på ungdomsskolen	Gruppe i matpausen/midttimen på skolen, hvor elever kan komme å prate med voksne og andre elever. Det serveres enkel mat og drikke. Gruppen er for elever som er ensomme, trenger å bli kjent med andre på skolen, er spesielt sårbare, trenger å øve på norsk eller har behov for kontakt med voksne.	13-16 år	En gang i uken	<a href="#">Ungdomskontakten</a> Lena Dahl: 971 50 540
Jente-/guttegruppe	Tema-samlinger med ungdomskontakten, metodikken «sisterhood» brukes. I samlingene er det også oppgaver der deltagerne må reflektere og dele i gruppa, være kreative og utfolde seg fysisk.	13-18 år	Skolen melder behov. Holdes på aktuell skole, 1 time per uke.	<a href="#">Ungdomskontakten</a> Lena Dahl: 971 50 540
FLEXid	Et kurs for ungdom med flerkulturell oppvekst, med mål om å øke deltagelse og opplevd tilhørighet i et flerkulturelt samfunn. Navnet på kurset viser til det å ha en fleksibel identitet.	Ungdom 15-20 år		Sølvi Bergerud: 957 88 040 Runa Skuterud: 409 00 144
Bizzy	Gratis eller rabatt på arrangementer for ungdom via appen Bizzy. Målgruppen kan også komme med egne ønsker for arrangementer for ungdom	13-19 år	Hele året	<a href="#">Victoria Irene Koch</a>





# Oversikt over tilbud og tiltak

13-18 år	Hva er dette?	For hvem?	Hvor og når?	Kontakt
Skolefraværsteam	Oppfølging av elever som vegrer seg for å gå på skolen. Veiledning til foreldre og skolen	Elever, foreldre og skole	Fortløpende	Hanne Sundberg: 482 57 233
Åpen dør hos fysioterapeut	Lavterskeltilbud: drop-in hos fysioterapeut for veiledning og vurdering.	Elever på ungdomsskolen	Veienmarka på tirsdager Hov på torsdager	Nina Korpberget: 902 23 774
Forsterket enhet på ungdomsskole	Hov og Haugsbygd ungdomsskole har tilbud for elever med stort behov for individuell tilrettelegging, tilpassing av lærestoff og større grad av praktisk opplæring.	8.-10.klasse	Søknadsbasert, frist 15.november, opptak 1.februar.	Haugsbjgd: 32 18 13 60 Hov: 32 18 16 50



# Oversikt over tilbud og tiltak

18-24 år	Hva er dette?	For hvem?	Hvor og når?	Kontakt
Økonomisk sosialhjelp eller rådgiving	Rådgiving og/eller disponering av inntekter, økonomisk stønad om alle muligheter er prøvd	18-24 år	NAV-kontoret etter søknad/henvendelse	Telefon: 55 55 33 33 eller nav.no
Midlertidig bolig	Praktisk bistand hvis man ikke har tak over hodet neste natt. Akutte henvendelser	18-24 år	NAV-kontoret etter søknad/henvendelse	Telefon: 55 55 33 33 eller nav.no
Ungdomsplassen	Lavterskeltilbud: en uformell møteplass der unge kan treffe ungdomskontaktene. En trygg voksen å prate med, og en dør inn til andre kommunale tjenester	Ungdom, 13-23 år	Lokaler og drop-in er stengt grunnet korona	Ta kontakt for en prat! <a href="#">Ungdomskontakten</a>  Lena Dahl: 971 50 540
Tankevirus-kurs	Et mestringskurs med fokus på hvordan tanker og oppmerksomhet påvirker humør og handlinger	For de over 18 år	3 samlinger, 45-90 min. Søknad via tildelingskontoret.	Anne Cathrine Egge: 408 04 244 Tone Moi: 901 14 142
KID og KIB-kurs	KID- kurset er et mestringskurs for voksne som kjenner seg nedstemte eller deprimerte på en måte som går utover livskvalitet og funksjonsevne KIB-kurset retter seg spesielt mot voksne som står i en belastende situasjon over tid.	For de over 18 år	10 uker, 2,5 timer. På Familiens hus	Marte Moseng: 900 44 498 Friskliv: 409 17 819
Aktiv jobb i skolen	SLT-koordinator, ungdomskontakt, NAV, skolehelsetjenesten, rustjenesten, krisesenteret og barnevernet møter ungdommer og kan hjelpe dem i utfordringer.	Elever i videregående skole	Annenhver fredag, kl. 9.00-13.00, på en av de videregående skolene	SLT koordinator Karianne Berg: 970 82 960
Fra minus til pluss – økonomikurs	2- dagers økonomikurs med fokus på hvordan få mest mulig ut av pengene dine. Les mer på <a href="#">iPLUSS</a>	Alle som har egne inntekter fra arbeid eller stønad	Familiens hus, <a href="#">kursdatoer på kommunens hjemmesider</a>	Påmelding: <a href="#">E-post</a>
Rask psykisk helsehjelp	Behandling og hjelp til selvhjelp for mild til moderat angst, depresjon, begynnende alkohol-/rusproblemer eller søvnproblemer. Gratis og kort ventetid.	For de over 16 år, <a href="#">RPH's nettside</a>	Åpningstider for kontakt: Hverdager 10.00-12.00 Holder til i Familiens hus	Telefon: 900 28 688 <a href="#">E post</a>



# Oversikt over tilbud og tiltak

18-24 år	Hva er dette?	For hvem?	Hvor og når?	Kontakt
Psykisk helseteam	Tiltak for mennesker med langvarige og sammensatte behov for psykisk helsehjelp. Mennesker som befinner seg i en livskrise eller en sterkt belastet livssituasjon. Dette er også et tilbud for pårørende til mennesker i målgruppen	For de over 18 år	Søknad via din fastlege/behandler eller du kan selv fylle ut kommunens søknadsskjema for helsetjenester	Tildelingskontoret: 409 00 139 Audun Løvstad: 908 10 737
Miljøarbeidertjeneste	Tidsbegrenset tjeneste for mennesker som trenger bistand til å opprettholde daglige gjøremål/aktiviteter på grunn av sykdom og funksjonsnedsettelse	For de over 18 år	Søknad via din fastlege/behandler eller du kan selv fylle ut kommunens søknadsskjema for helsetjenester	Tildelingskontoret: 409 00 139 Audun Løvstad: 908 10 737
Regnbuen	Lavterskeltilbud: til personer som har eller har hatt psykiske helseutfordringer og som trenger støtte til å bygge et eget nettverk. Mandager kl.12-14: Kafébesøk på Stjernegruppen Onsdager kl.12.00: Rusletur (oppmøte utenfor Familiens hus). Siste torsdag i måneden kl.12-14: Quiz/Bingo (oppmøte utenfor Familiens hus).	For de over 18 år	Påmelding via telefon.  Oppmøte på Kafé Stjernegruppen eller utenfor Familiens hus	Regnbuen: 903 67 861
Villa'n	Lavterskeltilbud: et tilbud på dagtid for innbyggere i aktiv rus. Matsservering, muligheter for å vaske klær og låne dusj.	For alle	Åpent tirsdag, onsdag og fredag kl.11-14 Kong Rings gate 12	Villa'n: 911 24 832
Rusteamet	Jobber med kartlegging av rusproblematikk, og kan henvise til videre behandling. Har støtte- og motivasjonssamtaler før, under og etter behandling	Ungdom/voksne.	Alle hverdager kl.8.00-15.30 Familiens hus	Ikke behov for henvisning. Audun Løvstad: 908 10 737



# Oversikt over tilbud og tiltak

18-24 år	Hva er dette?	For hvem?	Hvor og når?	Kontakt
FLEXid	Et kurs for ungdom med flerkulturell oppvekst, med mål om å øke deltagelse og opplevd tilhørighet i et flerkulturelt samfunn. Navnet på kurset viser til det å ha en fleksibel identitet.	Ungdom 15-20 år		Helsesykepleier Sølvi Bergerud: 957 88 040 Runa Skuterud: 409 00 144
Gå-gruppe	Fysisk aktivitet /gåtur i frisk luft for å bryte isolasjon, forebygge ensomhet og depresjon. Målet er sosialt samvær og frisk luft, ikke å gå fort for å bli i fysisk god form.	Alle over 18 år som er i stand til å gjennomføre en gåtur sammen med andre	Hver uke, varierende ukedag, ca. 1 time. Oppmøte på Schjongslund	Anne Cathrine Egge: 408 04 244
Hasjavvenningsprogrammet (HAP)	HAP er et tilbud til de som ønsker å trappe ned på, ha en pause i, eller slutte med cannabis (hasj og marihuana)	Alle	Ikke i drift per nå	Audun Løvstad: 908 10 737
Familie-støttende samtaler	Lavterskeltilbud: samtale sammen med selvvalgt familiemedlem (kan også være utenfor familie som står en nær). Formålet med samtale er å legge til rette for endring, fokuset er ressurser og styrker.	For de over 16 år med psykiske utfordringer	Etter behov. 3 samtaler av 45-60 min I Familiens hus	Anne Cathrine Egge: 408 04 244
Yngre voksegruppe	Treningsgruppe for de som ønsker å komme i gang med fysisk aktivitet	16-35 år	Stadion treningssenter Onsdager kl.16.00-17.00	Friskliv: 409 17 819
Frisklivssentralen	Endring av levevaner tilknyttet fysisk aktivitet, søvn, røyk- og snuslutt, kosthold og psykisk helse	For de over 16 år		Friskliv: 409 17 819
MediYoga	Fokus på å lære avspenning- og pusteteknikker	For de over 16 år	Regelmessige 6-ukers kurs, Stadion	Friskliv: 409 17 819
Trening for gravide	Treningsgruppe for gravide som ikke allerede er aktive.	Gravide	Stadion treningssenter Onsdager kl.15.00-16.00	Friskliv: 409 17 819



# Oversikt over tilbud og tiltak

Hjelpetiltak i barnevernet	Hva er dette?	For hvem?
Mottakstelefon: 902 21 860 Barnevernvakta: 911 14 600		
COS-P	Trygghetssirkelen (Circle of Security Parenting) Foreldreveiledningskurs for å bedre forstå barnets behov, hvilke signaler de gir og hva vi kan gjøre for å møte disse behovene bedre.	Foreldre
Sommeraktiviteter med ressursteam	Ukentlige sommeraktiviteter i nærmiljøet.	Barn opp til 16 år
Familieråd	Et møte mellom familiens private nettverk og offentlige instanser. Målet med møtet er å komme frem til en plan som skal bedre familiens, og da spesielt barnets situasjon.	Hele familien
TIBIR	Målsettingen med TIBIR er å forebygge og avhjelpe atferdsproblemer på et tidlig tidspunkt samt bidra til å utvikle barnets positive og prososiale atferd, gjennom samspillet med foreldrene.	Foreldre
PMTO- terapi	Terapeutisk tiltak for foreldre med barn som utfordrer, behandlingstid er 6-9 måneder.	Foreldre
Marte Meo	Filmveiledning med fokus på hvordan samspillet mellom den voksne og barnet er. Positiv veiledning – fokus på hva som er bra.	Foreldre
Senter for foreldre og barn	Frivillig hjelpetiltak når det er bekymring for barnets omsorgssituasjon. Foreldrene ivaretar selv omsorgen for barnet under oppholdet	Gravide, enslige foreldre, par med barn.
Institusjon for ungdom	Tilbys ungdom som av ulike årsaker ikke kan bo hjemme hos foreldre eller i fosterhjem	12-23 år
Ettervern	Frivillig oppfølging fra barnevernstjenesten etter fylte 18 år.	18-23 år



# Oversikt over tilbud og tiltak

Hjelpetiltak i barnevernet	Hva er dette?	For hvem?
Mottakstelefon: 902 21 860 Barnevernvakta: 911 14 600		
Miljøarbeider	En miljøarbeider som jobber tett med familien for å endre hverdagssituasjonen med praktisk bistand	0-18 år
Råd og veiledning	Barnevernstjenesten kan istedenfor eller i tillegg til konkrete hjelpetiltak gi barn/ungdom og foreldre råd og veiledning. På denne måten bygger man på foreldrenes ressurser som omsorgspersoner for barnet, slik at de i størst mulig grad kan ivareta sin rolle uten hjelpetiltak.	0-18 år
Beredskapshjem	Et fosterhjem som er engasjert for å ta imot barn og unge på kort varsel som følge av en akutsituasjon	0-18 år
Fosterhjem	Et privat hjem som tar vare på barn som ikke kan bo hos foreldrene sine.	0-18 år
MST- multisystemisk terapi	Et behandlingstilbud for familier med ungdom med alvorlige atferdsvansker. For mange ungdommer kan MST være et alternativ til plassering utenfor hjemmet. Målet med behandlingen er å redusere atferdsvanskene gjennom å: styrke samhold og omsorg i familien, sette familien i stand til å løse fremtidig utfordringer, styrke foreldrenes oppdragerpraksis, gjenopprette ungdommens kontakt med positive venner og deltagelse i positive aktiviteter, bedre ungdommens prestasjoner i skolen eller arbeidslivet, styrke kontakten mellom familien og omgivelsene.	12-18 år
Besøkshjem	Et tiltak for familier med lite nettverk, som har dårlig økonomi eller der barna trenger flere opplevelser og andre rollemodeller. Dette er et tiltak som iverksettes i en kort periode, parallelt med tiltak rettet mot foreldre.	0-18 år
Støttekontakt	En støtteperson som følger barnet til ulike aktiviteter det har behov for eller ønsker	Barn og ungdom