Oversikt over hjelpetilbud for barn, unge og familier

Oversikten tar utgangspunkt i barnets alder:

0-18 år
Svangerskap og fødsel
Småbarn 0-5 år
Skolealder 6-13 år
Ungdom 13-24 år
Ung voksen

Ta kontakt for timebestilling, informasjon om kurs mv.

0-18 år (tilbud som gjelder hele aldersgruppen)

Tilbud	Hva er dette	For hvem	Ansvarlig	Kontakt
Legetjenester	Legetjenester ytes ved forskjellige legekontorer i Grimstad kommune. Fastlegene driver selvstendig virksomhet etter avtale med kommunen.	Alle	Egen fastlege	Egen fastlege Søk fastlege på helsenorge.no
Legevakt	Øyeblikkelig helsehjelp hele døgnet	Alle		Tlf. 116117 Akutt - ring 113
Helsestasjonen	Helsestasjonstjenesten er rettet mot spedbarn og småbarn og deres foreldre, samt ungdom opp til 24 år. Vi gir helseveiledning og rådgivning og foretar vaksinasjoner. Helsestasjonen er bemannet med helsesykepleier, lege, jordmor og fysioterapeut.	Barn og foreldre. Se også under de enkelte aldersgruppene.	Helsesykepleier- og jordmortjenesten	Tlf. 37 25 03 86 Telefontid: Mandag til fredag 08.00-11.30 og 12.30-14.30. Besøksadresse: Fjæreveien 32, Dømmesmoen
Familiesenteret	Forebyggende lavterskeltilbud, i tillegg til samtaler for hele eller deler av familien, råd og veiledning tilbys ulike kurs, grupper og foreldreveiledningsprogram for foresatte og samarbeid med andre tjenester. Ingen henvisning.	Barn, ungdom, foreldre, foresatte og deres nettverk	Familiesenteret	Tlf. 37 25 06 15 familiesenteret@ grimstad.kommune.no Besøksadresse: Fjæreveien 34, Dømmesmoen
Fysioterapi	Undersøkelser, kartlegging, oppfølging individuelt og i gruppe. Veiledning og undervisning. Hjelpemiddelformidling.	Barn og unge 0-18 år	Barnefysioterapeuter	barnefysioterapi@ grimstad.kommune.no
Ergoterapi	Kartlegging, veiledning og trening i utførelse og mestring av lek og daglige aktiviteter, samt fysisk tilrettelegging og formidling av hjelpemidler.	Barn og unge 0-18 år.	Barneergoterapeuter	Ashild.Rudrud.Midtbo@grimstad.kommune.no Tlf. 94 52 71 75

Se også på nett: grimstad.kommune.no

Barnevern tjenesten	Barneverntjenesten skal sikre at alle barn lever under forsvarlige omsorgsforhold, og skal bidra til gode og trygge oppvekstsvilkår. De kan tilby hjelpetiltak som: Foreldreveiledning fra kontaktperson, eller fra tiltaket «Hjemme hos» i familiens hjem. Besøkshjem og fritidskontakt. Støtte til barnehageplass og fritidsaktivitet. Deltakelse i tverrfaglig samarbeid. Hjelpetiltakene følges opp i samarbeid med familien.	Familier med barn 0-18 år	Barneverns tjenesten	Tlf. 37 25 03 00 postmottak@grimstad.kommune.no **Barnevernsvakta** **38 07 54 00** (for akutte henvendelser utenom arbeidstid) **Barnas alarmtelefon** **116111**
Pedagogisk psykologisk tjeneste (PPT)	PPT skal hjelpe skoler og barnehager med å legge til rette for barn og elever med behov for særskilt tilrettelegging. Hensikten er at de får et inkluderende, likeverdig og tilpasset pedagogisk tilbud. PPT støtter skoler og barnehager i å utvikle gode læringsmiljø. PPT utreder og er sakkyndig instans. Elever over 15 år, foreldre, skoler og andre tverrfaglige tjenester kan ta kontakt med PPT for råd og veiledning. Audiopedagog Logoped	Barn og unge 0-16 år. PPT vurderer om voksne som har rett til grunnskole-opplæring også har rett til individuell tilrettelagt opplæring. For videregående skole har fylkeskommunen egen PPT. Barn og unge 0-16 år Barn og unge 0-16 år.	PPT Audiopedagog Logoped	Tlf. 37 25 03 00 postmottak@grimstad.kommune.no Benytt sikker digital post, velg PPT Henvisning til PPT går via barnehage og skole. Telefontid onsdager kl. 12-15 Tlf. 90588508 Telefontid onsdager kl. 12-15. Tlf. 91 76 73 20

Svangerskap og fødsel

Tilbud	Hva er dette	For hvem	Ansvarlig	Kontakt
Svangerskapsomsorg	Graviditetskontroll, råd og veiledning	Gravide	Fastlege eller jordmor	Helsestasjons- og jordmortjenesten: 37 25 03 86 Telefontid og timebestilling: Mandag til fredag: 08.00-11.30 til 12.3014.30 Egen fastlege
Foreldreforberedende kurs	Veiledning og forberedelse til en ny livssituasjon	Gravide og partner	Jordmor og fysioterapeut	Helsestasjons- og jordmortjenesten: 37 25 03 86 Telefontid: Mandag til fredag 08.00-11.30 og 12.30-14.30

Småbarn 0-5 år

Tilbud	Hva er dette	For hvem	Ansvarlig	Kontakt
Helsestasjonen	• Hjemmebesøk • Helsekontroller på ulike alderstrinn (med og uten lege) • Barselgrupper • Ammeveiledning • Veiledning om barns grunnleggende behov, vekst og utvikling • Samtale/rådgivning om samspill, grensesetting osv. • Nettverksarbeid; samarbeid med familie og andre offentlige tjenester. • Åpen Helsestasjon	Barn og foresatte	• Helsestasjons- og jordmortjenesten • Barnefysioterapi tjenesten • Lege	Tlf. 37 25 03 86 Telefontid: Mandag til fredag 08.00-11.30 og 12.30-14.30. Besøksadresse: Fjæreveien 32, Dømmesmoen
Familiesenteret	• Lavterskeltilbud • Samtaler, råd og veiledning med utgangspunkt i familiens behov • Ulike foreldreveiledningsprogram • Samarbeid med andre tjenester	Familier og deres nettverk	Familiesenteret	Tlf. 37 25 06 15 familiesenteret@grimstad.kommune.no Besøksadresse: Fjæreveien 34, Dømmesmoen
ICDP Kurs for foreldre og andre omsorgspersoner (International Child Development Program)	Kurs i forståelse av barn, og foreldres betydning for barns utvikling	Foreldre/ foresatte og profesjonelle omsorgsgivere f eks i barnehager	• Familiesenteret • Helsestasjonen • Kvalifiserings-tjenesten • Enkelte barnehager (sjekk deres nettside)	Tlf. 37 25 06 15 familiesenteret@grimstad.kommune.no Tlf. 37 25 03 86 Besøksadresse: Fjæreveien 34, Dømmesmoen Tlf. 25 04 76 eller 37 25 04 52 Besøksadresse: Dybedalsveien 11, 4877 Grimstad
Basisteam 0-6 år	Tverrfaglig drøfting om problemstilling, utfordringer knyttet til barn 0-6 år.	Barnehager, med deltakelse eller samtykke fra foresatte	Pedagogisk veileder for barnehagene	Barnehager og ansatte i andre tjenester melder inn saker ved behov.
Hjemmekonsulent	Praktisk hjelp og avlastning i hjemmet i kortere perioder.	Småbarns foreldre	Helsestasjons - og jordmortjenesten	Tlf. 37 25 03 86 Telefontid: Mandag til fredag 08.00-11.30 og 12.30-14.30.

Skolealder 6-13 år

Tilbud	Hva er dette	For hvem	Hvor	Kontakt
Skolehelse-tjenesten	Helsesykepleier, tilknyttet hver skole. Fysioterapeut er ikke tilknyttet hver skole, men er en del av tjenesten. **Skolehelse-tjenestens faste program: se kommunens hjemmeside.**	Skoleelever, foresatte og ansatte i skolen	Ulike kontortider fra skole til skole	Den aktuelle skolen Helsestasjons- og jordmortjenesten: Tlf. 37 25 03 86 Telefontid: Mandag til fredag 08.00-11.30 og 12.30-14.30 barnefysioterapi@grimstad.kommune.no
Familiesenteret	• Lavterskeltilbud • Samtaler, råd og veiledning med utgangspunkt i familiens behov • Ulike foreldreveilednings-program • Samarbeid med andre tjenester	Barn, ungdom, foreldre, foresatte og deres nettverk	Familiesenteret	Tlf. 37 25 06 15 familiesenteret@ grimstad.kommune.no Besøksadresse: Fjæreveien 34, Dømmesmoen
ICDP (International Child Development Programme)	Kurs i forståelse av barn, og foreldres betydning barns utvikling	Foresatte og profesjonelle omsorgsgivere f.eks. i skolen	• Familiesenteret • Helsestasjons- og jordmortjenesten • Kvalifiserings-tjenesten • Enkelte skoler (sjekk deres nettside)	Tlf. 37 25 06 15 familiesenteret@ grimstad.kommune.no Tlf. 37 25 03 86 Besøksadresse: Fjæreveien 34, Dømmesmoen Tlf. 37 25 04 76 eller 37 25 04 52 Besøksadresse: Dybedalsveien 11, 4877 Grimstad
Basisteam for skolene	Regelmessige møter på den enkelte skole der man kan ta opp bekymring for elever eller andre utfordringer i skolehverdagen. Fagpersoner fra skole, helsesykepleier, PPT og barnevern er fast representert.	Elever og foresatte	Hver enkelt skole	Den aktuelle skolen
SMIL (Styrket mestring i livet)	Gruppetilbud til barn av foreldre med psykiske vansker, kronisk sykdom eller rusproblemer	Elever i 8.-10. klasse	Familiens hus Dømmesmoen	Helsesykepleier – tlf. 37 25 03 86 Psykisk helsearbeider – tlf. avd.leder 91 36 49 77
Ulike gruppetilbud: «To-hjemgrupper» «Jente/guttesnakk»	Gruppetilbud for å styrke barn til livets mange utfordringer	Elever i grunnskolen	Hver enkelt skole	Helsesykepleier på den aktuelle skolen Fysioterapeut
«Full Rulle»	Aktivitetstilbud for barn med lavt aktivitetsnivå, inaktivitet, overvekt og motoriske/ sosiale utfordringer.	Åpen påmelding	Familiens hus, Dømmesmoen	Barnefysioterapeut Helsesykepleier

Unge 13-24 år

Tilbud	Hva er dette	For hvem	Hvor	Kontakt
Skolehelsetjenesten	Man kan ta kontakt med helsesykepleier hvis man lurer på noe som handler om syn, hørsel, pubertet, kosthold, søvn, trivsel på skolen/ hjemme, mobbing, sorg, seksualitet, rus, identitet, prevensjon og så videre. På Dahlske vgs er det i tillegg psykisk helsearbeidere med kompetanse på psykisk helse og rus Drottningborg vgs Blå Kors vgs	Elever på alle grunnskoler og videregående skoler	Alle grunnskoler og videregående skoler	Spør resepsjonen på den enkelte skolen. Se skolens hjemmeside Tlf. 47 63 07 63/ 90 89 30 67 Se skolenes hjemmesider
Helsestasjon for ungdom	Råd og veiledning om blant annet samliv, prevensjon og kjønnssykdommer. Graviditetstester. Clamydiatester (urinprøve). Helsesykepleier, jordmor og lege	Ungdom 13-24 år	Brannstasjonen legesenter Torsdag 17-20 i skoleåret (stengt i skolens ferier, men et redusert tilbud i sommerferien)	Helsestasjons- og jordmortjenesten Tlf. 37 25 03 86/ 99 42 06 80
Familiesenteret	• Lavterskeltilbud. • Samtaler, råd og veiledning ved utfordringer f.eks. psykisk, følelsesmessig, i relasjoner eller sosialt. • Familiesenteret kan være behjelpelig med samtaler, samarbeid med hjem, skole og andre.	Ungdom opp til 18 år med deres familier og nettverk	Familiesenteret	Tlf. 37 25 06 15 familiesenteret@grimstad.kommune.no Besøksadresse: Fjæreveien 34, Dømmesmoen
«VIP» (Veiledning i psykisk helse)	Undervisning og veiledning om psykisk helse	Elever i videregående skole	Dahlske vgs. og Drottningborg vgs.	Helsesykepleier på den enkelte vgs.
Lavterskel psykisk helse og rus	Samtale, støtte og veiledning	Fra 18 år	Alle over 18 år	Innsatsteam Psykisk helse og rus Tlf. 95 13 99 02 Innsatsteam.psykiskhelseogrus@grimstad.kommune.no
SMIL (styrket mestring i livet)	Gruppetilbud til barn av foreldre med psykiske vansker, kronisk sykdom eller rusproblemer.	Elever i 8.-10. klasse	Familiens hus Dømmesmoen	Helsesykepleier – tlf 37 25 03 86 Psykisk helsearbeider – avd. leder tlf. 91 36 49 77

Ung voksen

Tilbud	Hva er dette	For hvem	Hvor	Kontakt
Frisklivs-sentralen	Hjelp til å endre livsstil med tanke på fysisk aktivitet, kosthold og røyking. Gruppetilbud: Bassengtrening, Trening i sal Fysio Pilates Utetrening Spinning Kostholdskurs Røykesluttkurs Trening for barn og familier Livsmestringskurs	Voksne	Låven på Dømmesmoen	Fysio- og ergoterapitjenesten 37 25 01 04 90 18 64 55 frisklivssentralen@ grimstad.kommune.no
Innsatsteam psykisk helse og rus	Lavterskeltilbud psykisk helse og rus. Samtaler, støtte og veiledning	Voksne – fra 18 år	Rådhuset	Innsatsteam Psykisk helse og rus Tlf. 95 13 99 02 Innsatsteam.psykiskhelseogrus@grimstad.kommune.no
Frisklivs-sentralen	Hjelp til å endre livsstil med tanke på fysisk aktivitet, kosthold, søvnvaner og bruk av røyk/ snus.	Voksne	Dømmesmoen	frisklivssentralen@grimstad.kommune.no Tlf. 90 18 64 55
Grimstad ungdoms Hub	Hjelp og oppfølging for ungdom som verken er i skole eller jobb.	For ungdom fra 15 til 29 år	Grooseveien 36 b Åpningstid: Mandag til torsdag 09.00–14.30	Tlf: 41 25 36 84
NAV Grimstad	Se egen oversikt hos NAV for NAV Grimstad - Grimstad kommune f.eks. nye mønstre, familiekoordinator m.m.			