

HVOR KAN JEG FÅ HJELP???



**En oversikt over instanser -
for enklere å finne den hjelpen man trenger når livet
oppleves som vanskelig.**



BÆRUM KOMMUNE

Innhold

Helsestasjonen, Bærum kommune	3
TIT – tidlig innsatsteam, Bærum kommune	3
PHT (Psykisk helseteam)	4
Familievernet på helsestasjonen	4
Bærum helse og friskliv	4
Bjørnegård Psykososiale senter	5
Forebyggende familieteam, Vestre Viken HF	5
PPT – Pedagogisk Psykologisk tjeneste, Bærum kommune	5
POLITIET I ASKER OG BÆRUM	6
BARNEVERNET, Bærum kommune.....	6
FASTLEGEN	6
BUP – Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk Bærum, Vestre Viken HF	7
ASKER OG BÆRUM KRISESENTER	7
AKUTTHJELP TIL BARNEFAMILIER	8
FAMILIEVERNKONTORET	8
NAV BÆRUM.....	9
ALENEFORELDREFORENINGEN.....	9
TROLLHUSET	9
HOMESTART	10
AV OG TIL.....	10
LANDSFORENINGEN UVENTET BARNEDØD.....	10
KONTAKTOPPLYSNINGER TIL ÅS BARNEHAGE.....	11

Helsestasjonen, Bærum kommune

Kontakt egen helsestasjon

Helsestasjonen er et lovpålagt, gratis, lett tilgjengelig lavterskeltilbud til alle barn og deres foreldre, uavhengig av sosial tilhørighet. Helsestasjonen er en del av kommunehelsetjenesten som utøver planmessig helsefremmende og forebyggende helsearbeid mot barn i alderen 0-5 år, dette innenfor temaer som omhandler både psykisk og fysisk helse, i tillegg til sosiale forhold.

Det helsefremmede og forebyggende arbeidet omfatter:

- Helseopplysning
- Veiledning
- Helseundersøkelser og vaksinasjoner
- Oppfølging av sped- og småbarn med spesielle behov
- Oppfølging av foreldre med behov for utvidet støtte

Helsestasjonen kan også henvise videre til for eksempel TIT (Tidlig innsatsteam), PHT (Psykisk helseteam), Familievernet på helsestasjonen, fysioterapi, ergoterapi, Akutthjelpen og til spesialisthelsetjenesten. Foreldre kan ta kontakt med den helsestasjonen barnet går på.

TIT – tidlig innsatsteam, Bærum kommune

Kontakt egen helsestasjon eller barnehage

- TIT er et tilbud som iverksettes gjennom helsestasjonen
- Når et barn kan trenge litt ekstra oppfølging eller hjelp innen f.eks. atferd, oppvekstmiljø, kommunikasjon eller sosialt samspill.
- Deltagerne i TIT kommer fra flere ulike fagområder med ulik kunnskap og erfaring.
- Sammen med foresatte bidrar TIT til å finne en forpliktende handlingsplan som viser hvordan den videre oppfølgingen skal skje.
- Foresatte kan melde saken via barnehagen eller selv ta kontakt med TIT. De faste deltagerne i teamet kommer fra helsetjenesten, PP-tjenesten og barnevernet. I tillegg deltar ledelsen fra barnehagen. Andre samarbeidspartnere deltar etter behov.

PHT (Psykisk helseteam)

[Kontakt egen helsestasjon](#)

Gir hjelp/behandling ut fra et løsningsfokuseret perspektiv og innenfor en kort behandlingstid. Brukermedvirkning vektlegges. Er åpen for alle typer henvendelser.

Vanlige saker som meldes til PHT kan være:

- Stress og uro i forbindelse med graviditet og barsel
- Fødselsdepresjon
- Usikkerhet rundt foreldrerollen
- Bekymringer rundt barnet (søvnvansker, spisevansker, sinne, engstelse, utvikling)
- Belastninger i familien som skilsmisse, foreldrekonflikter eller dødsfall

Familievernet på helsestasjonen

[Kontakt egen helsestasjon](#)

- Et lavterskeltilbud med 1 til 2 konsultasjoner for lettere samlivs- og/eller kommunikasjonsutfordringer i familien.

Bærum helse og friskliv

[Friskliv senteret TLF: 97402798](#)

[Senter for mestring og forebygging \(SEMFO\) TLF: 67504179](#)

[Fastleger TLF: 67508750](#)

- Et kommunalt tilbud til alle i Bærum over 18 år som ønsker en livsstilsendring.
- Lettere psykiske utfordringer hos voksne.
- Kurs ift. belastninger/stress, depresjon og søvn.
- Nettbasert behandling, angst og depresjon.
- Psykologtilbud (inntil 6 timer).
- Forebygging/oppfølging alkoholmisbruk.
- Frisklivsresept med trening, kostholdskurs og røykesluttkurs

Bjørnegård Psykososiale senter

Tlf.: 67807080

- Et kommunalt tilbud til personer over 18 år med psykiske helseutfordringer. En tilleggstjeneste for personer som er under behandling for psykisk lidelse.
- Et sosialt treffsted på Binna kafe på Bjørnegård med servering.
- Støttesamtaler med psykiatrisykepleier.
- Døgnåpen tjeneste med overnattingsmulighet for enkeltpersoner.

Forebyggende familieteam, Vestre Viken HF

Foreldre til småbarn tlf.: 95218870 / 66751670

Gravid tlf.: 97044713

- Helhetlig tilbud til gravide og småbarnsfamilier i Asker og Bærum
- For småbarnsforelder eller gravide som sliter med psykiske vansker
- For småbarnsforeldre eller gravide som har et problematisk forhold til alkohol eller andre rusmidler

PPT – Pedagogisk Psykologisk tjeneste, Bærum kommune

Resepsjon: 67504335

Ring konsultasjonstelefonen tirsdager fra kl 12-14, TLF: 90471368

- Det henvises som oftest til PPT i samarbeid med barnehagen, eller helsestasjonen når barnet ikke går i barnehagen.
- Ved bekymring for lærevansker, konsentrasjon/oppmerksomhet i barnehagen.
- Uro, utfordrende adferd i barnehagen.
- Ved bekymring for barnets utvikling kognitivt, sosialt og eller motorisk.

POLITIET I ASKER OG BÆRUM

Tlf. 02800

- Ved eller ved mistanke om mistanke om; vold, seksuelt misbruk eller barnebortføring.

BARNEVERNET, Bærum kommune

Resepsjon: 67506800

Barnevernstjenesten kan hjelpe barn og foreldre hvor barn har behov for en bedre daglig omsorg.

Dette kan være hjelp som:

- Familieveiledning.
- En støttekontakt for barnet.
- En barnegruppe som gjør hyggelige aktiviteter sammen (støttekontaktgruppe).
- Besøkshjem, hvor barnet kan være noen helger.
- Evt. andre former for hjelp

FASTLEGEN

Kontakt egen fastlege

- Når du har bekymringer rundt din egen eller ditt barns fysiske og/eller psykiske helse.
- Fastlegen kan også henvise videre til andre instanser.

BUP – Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk Bærum, Vestre Viken HF

Ta kontakt med egen fastlege eller barnevernsleder

- Krever henvisning fra lege eller barnevernsleder.
- Ved alvorlig bekymring for barns psykiske helse.
- Små barn med mange risikofaktorer hos foreldre og miljøet rundt barnet.
- Ved behov for utredning og diagnostisk avklaring ift. et barns utvikling/tilstand.
- Gavide med mange og alvorlige risikofaktorer med tanke på omsorgsrollen

ASKER OG BÆRUM KRISESENTER

Besøksadresse: Veståsen 13, 1362 Hosle

Tlf: 67508383

E-post: abkr@baerum.kommune.no

- Et lavterskeltilbud for kvinner, menn og barn som blir utsatt for vold eller trusler om vold i nære relasjoner.
- Døgnåpen hjelpetelefon
- Samtaletilbud på dag og kveld uten henvisning
- Et trygt og midlertidig botilbud ved behov for beskyttelse
- Juridisk bistand
- Bistand til å kontakte andre hjelpeinstanser
- Samtaletilbud etter seksuelle overgrep
- Informasjon og kompetansehevingstiltak til hjelpeapparat og befolkning
- Krisesenteret gir et individuelt tilrettelagt tilbud.

AKUTTHJELP TIL BARNEFAMILIER

Tlf: 46809444

Akutthjelp til barnefamilier:

- Som har et akutt hjelpebehov.
- Når mor eller far er syk.
- Har barn under 12 år.
- Avgrenset periode inntil 14 dager (4 uker).

Dette er et lavterskeltilbud der hjelpen kommer raskt i gang.
Oppgaver som akutthjelpen ivaretar er:

- Samvær med barn.
- Avlastning for familien.

FAMILIEVERNKONTORET

For Asker og Bærum tlf: 46616150

For deg som trenger hjelp og informasjon om:

- Kurs og gruppeveiledning i familievernet.
- Hjelp til parforholdet og familien.
- Veiledning til foreldre.
- Mekling og foreldresamarbeid.
- Sinnemestring.
- Tryggere som pappa.
- For godt nok foreldresamarbeid.

NAV BÆRUM

Løkketangen 10 og 14

Publikumsmottak kl 11:00-15:00 mandag - fredag.

Tlf: 55553333

NAV kan bidra med:

- Økonomisk sosialhjelp som skal sikre deg hjelp til livsopphold hvis du ikke kan sørge for det selv gjennom arbeid eller andre inntektskilder.
- Bostøtte
- Trygdeordninger
- Tilbud om arbeid eller kurs.

ALENEFORELDREFORENINGEN

www.aleneforeldreforeningen.no

Organisasjonens hovedmålsetting:

- Styrke og sikre oppvekstvilkårene til barn med foreldre som ikke lever sammen.
- Bedre hverdagen til aleneforeldre og fremme like muligheter for en mer aktiv deltakelse i arbeids- og samfunnslivet.
- Fremme et godt samarbeid mellom foreldre som ikke lever sammen og legge til rette for gode støtteordninger som kan fremme en best mulig familiebasert omsorg for barn.
- Sikre god informasjon om de relevante rettigheter som berører aleneforeldretilværelsen, herunder om foreldre med hovedomsorgen for barn, foreldre med delt omsorg for barn, og samværsforeldre.

TROLLHUSET

post@trollhuset.no

Tlf: 97639748

Er et avlastningstilbud for aleneforeldre i Asker og Bærum i regi av aleneforeldreforeningen. Her kan du få hjelp til barnepass på kveldstid, om natten og i helger. Hver lørdag og søndag arrangeres det turer og utflukter for barna som også du som voksen kan være med på.

HOMESTART

Anne Katrine L. Johannessen

Tlf.: 93400890 / 91890124

- Praktisk hjelp og samtalepartner.
- Besøk i hjemmet hver uke, 2-4 timer.
- Minst ett barn under skolealder.
- Familier som selv ønsker det og kanskje har lite nettverk.
- Familier med kronisk syke barn eller nedsatt funksjonsevne
- Støtten gis av frivillige og er gratis.

AV OG TIL

www.avogtil.no

For deg som ønsker å vite mer om godt alkoholvett rundt barn.

LANDSFORENINGEN UVENTET BARNEDØD

www.lub.no

Passer for deg som har opplevd å miste barn plutselig og uventet i svangerskapet, ved fødsel eller i sine første leveår.

KONTAKTOPPLYSNINGER TIL ÅS BARNEHAGE

Tjenesteleder:

Karin Elisabeth Svendsen
Tlf. 90856329

E-postadresser til Ås barnehage:

aas.barnehage@baerum.kommune.no
karin.svendsen@baerum.kommune.no

Hjemmeside til Ås barnehage:

<https://www.baerum.kommune.no/tjenester/barnehage/alle-barnehager/as-barnehage/>

