

Tiltakskatalog helse 16-24 år

Skolehelsetjenesten, videregående skole	
Hva?	Et forebyggende tilbud til ungdom på videregående skole, som trenger veiledning knyttet til psykisk eller fysisk helse, samt spørsmål knyttet til relasjoner, seksualitet og prevensjon.
Målgruppe:	Ungdom i videregående skole
Kontaktinfo:	Skolehelsetjenesten på Møglestu videregående skole
Hjemmeside:	Lillesand kommune, søk
Innmeldingsskjema:	Lavterskeltilbud

Helsestasjon for ungdom	
Hva?	På helsestasjon for ungdom kan du få råd og veiledning om blant annet rus, seksualitet, kjønnssykdommer, psykisk helse og kosthold. Du kan også få henvisning videre til spesialist. Helsestasjonen er en deltjeneste til den vanlige helsestasjonsvirksomheten.
Målgruppe:	Ungdom opp til 20 år
Kontaktinfo:	Helsesøster
Hjemmeside:	Lillesand kommune, søk
Innmeldingsskjema:	Lavterskeltilbud

Individuelle samtaler	
Hva?	Individuelle samtaler for ungdom som ønsker veiledning knyttet til identitet, seksualitet, relasjon, psykisk helse eller andre sentrale temaer. Tilbudet tilpasses den enkelte ungdom, gjerne i samarbeid med andre instanser.
Målgruppe:	Ungdom som er helserettslig myndig.
Kontaktinfo:	Familiesenteret
Hjemmeside:	Lillesand kommune, søk
Innmeldingsskjema:	Lavterskeltilbud

Individuell veiledning/rådgivning	
Hva?	Enhet psykisk helse og rus
Målgruppe:	Mennesker med psykiske lidelser og rusproblematikk
Kontaktinfo:	Tildeles via Enhet for tjenestetildeling (EFT)
Hjemmeside:	Lillesand kommune, søk
Innmeldingsskjema:	Søknadsskjema (EFT)

Arbeidstiltak (Dagsen og Rammeverksted)	
Hva?	Enhet psykisk helse og rus, Arbeidsprosjekt
Målgruppe:	Mennesker med psykiske lidelser og rusproblematikk
Kontaktinfo:	Tildeles via Enhet for tjenestetildeling (EFT)
Hjemmeside:	Lillesand kommune, søk
Innmeldingsskjema:	Søknadsskjema (EFT)

Treningstilbud/Turtilbud	
Hva?	Enhet psykisk helse og rus
Målgruppe:	Mennesker med psykiske lidelser og rusproblematikk
Kontaktinfo:	Tilbud via Enhet for tjenestetildeling (EFT)
Hjemmeside:	Lillesand kommune, søk
Innmeldingsskjema:	Søknadsskjema (EFT)

Bo veiledning	
Hva?	Enhet psykisk helse og rus
Målgruppe:	Mennesker med psykiske lidelser og rusproblematikk
Kontaktinfo:	Tilbud via Enhet for tjenestetildeling (EFT)
Hjemmeside:	Lillesand kommune, søk
Innmeldingsskjema:	Søknadsskjema (EFT)

Angst kurs	
Hva?	Enhet psykisk helse og rus
Målgruppe:	Mennesker med psykiske lidelser og rusproblematikk
Kontaktinfo:	Tilbud via Enhet for tjenestetildeling (EFT)
Hjemmeside:	Lillesand kommune, søk
Innmeldingsskjema:	Søknadsskjema (EFT)

KIB kurs	
Hva?	Kurs i belastningsmestring
Målgruppe:	Kurset er beregnet for voksne, som har behov for å bedre evnen til å regulere/mestre belastninger knyttet til både helse, arbeidsliv og privatliv. Kurset går over åtte ganger, og forberedes ved individuell samtale med kursleder i forkant.
Kontaktinfo:	Frisklivssentralen i Lillesand Tlf: 94133949
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no
Innmeldingsskjema:	Påmelding til Frisklivssentralen

KID kurs	
Hva?	Kurs i depresjonsmestring
Målgruppe:	Kurset er beregnet for voksne som i perioder føler seg nedstemt eller deprimert. Kurset tilbyr kunnskap og mestringsteknikker for å redusere symptomer og forebygge depresjon. Kurset holdes av godkjente instruktører. Det er åtte samlinger, og individuell samtale med kursleder ved oppstart og avslutning av kurset.
Kontaktinfo:	Frisklivssentralen i Lillesand Tlf: 94133949
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no
Innmeldingsskjema:	Påmelding til Frisklivssentralen

Sinnemestringskurs	
Hva?	Enhet psykisk helse og rus
Målgruppe:	Mennesker med psykiske lidelser og rusproblematikk
Kontaktinfo:	Tilbud via Enhet for tjenestetildeling (EFT)
Hjemmeside:	Lillesand kommune, søk
Innmeldingsskjema:	Søknadsskjema (EFT)

Sinnemestring	
Hva?	<p>Sinnemestring ut fra Brøsetmodellen er en del av regjeringens handlingsplaner fra 2008 som ønsker å fokusere på hjelp til kvinner og menn som har sinne og voldsproblematikk i sine nære relasjoner.</p> <p>Terapien består først av 3 individuelle timer, som både er en kartlegging av problemet, og en innføring i behandlingsmodellen for deg som ønsker å delta.</p> <p>Deretter gis det 30 timer i gruppeterapi, med læring av mestringsstrategier og kognitiv terapi. Evaluering viser at de aller fleste synes at gruppeterapi er nyttig da en også kjenner igjen problematikken og lærer av andres erfaringer.</p>
Målgruppe:	Sinnemestringskurset er for voksne som har utfordringer knyttet til sinne eller voldsproblematikk.
Kontaktinfo:	Frisklivssentralen i Lillesand Tlf: 94133949
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no
Innmeldingsskjema:	Påmelding og spørsmål rettes til Frisklivskoordinator

Middelskolen aktivitetssenter	
Hva?	Enhet for psykisk helse og rus
Målgruppe:	Mennesker med psykiske lidelser og rusproblematikk
Kontaktinfo:	Tildeles via Enhet for tjenestetildeling (EFT)
Hjemmeside:	Lillesand kommune, søk
Innmeldingsskjema:	Søknadsskjema (EFT)

Tildeling av helse- og omsorgstjenester	
Hva?	Enhet for tjenestetildeling (EFT)
Målgruppe:	Mennesker med psykiske lidelser og rusproblematikk
Kontaktinfo:	Tildeles via Enhet for tjenestetildeling (EFT)
Hjemmeside:	Lillesand kommune, søk
Innmeldingsskjema:	Søknadsskjema (EFT)

Kreftkoordinator	
Hva?	Den kreftsyke og pårørende
Målgruppe:	Alvorlig syke og deres pårørende
Kontaktinfo:	Tildeles via Enhet for tjenestetildeling (EFT), tlf: 95227793
Hjemmeside:	Lillesand kommune, søk
Innmeldingsskjema:	Lavterskeltilbud (ikke søknadsskjema)

Demenskoordinator	
Hva?	Personer med demens og deres pårørende
Målgruppe:	Personer med demens og deres pårørende
Kontaktinfo:	Tildeles via Enhet for tjenestetildeling (EFT), tlf: 90154471
Hjemmeside:	Lillesand kommune, søk
Innmeldingsskjema:	Lavterskeltilbud (EFT)

Frivillighetskoordinator	
Hva?	Under EFT
Målgruppe:	Kommunens innbyggere
Kontaktinfo:	Direkte tlf: 97778558
Hjemmeside:	Lillesand kommune, søk
Innmeldingsskjema:	

Innsatsteam	
Hva?	Innsatsteam
Målgruppe:	0 - 110 år, tidlig innsats
Kontaktinfo:	EFT
Hjemmeside:	
Innmeldingsskjema:	Søknadsskjema

To kommunale fritidsklubber	
Hva?	Oppsøkende i ungdomsmiljø
Målgruppe:	Ungdom bosatt i kommunen
Kontaktinfo:	Kommer en ungdomskonsulent stilling 50%
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no
Innmeldingsskjema:	Lavterskeltilbud

Kulturtilbud i regi av kommunen	
	Skriv inn! UKM, Kulturskolen, etc