

Tiltakskatalog helse: foreldre

Foreldreforberedende kurs	
Hva?	Kurs for foreldre som venter barn for første gang. Kurset går over tre ganger. Første samling er med jordmor, andre samling med helsesøster og tredje samling med fysioterapeut.
Målgruppe:	Førstegangsførelde
Kontaktinfo:	Helsestasjonen i Lillesand
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no
Innmeldingsskjema:	Helsestasjonen

Foreldreveiledning	
Hva?	Helsestasjonen kan tilby individuell veiledning til foreldre på sentrale områder som: <ul style="list-style-type: none">- Samspill- Grensesetting/selvstendighet- Forebygging av ulykker- Forebygging av vold, rus og overgrep- Forebygging av svangerskapsdepresjon- Amming og ernæring- Stell av sped- og småbarn- Søvn- Tannhelse- Vekst og utvikling- Språk- Sykdomsforebyggende arbeid- Inneklima
Målgruppe:	Foreldre
Kontaktinfo:	Helsestasjonen i Lillesand
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no
Innmeldingsskjema:	Ingen påmelding eller henvisning

Familiesamtaler	
Hva?	Et lavterskeltilbud for familier som strever. Tilbudet skal bidra til å fremme barn og unges psykiske helse gjennom å styrke samspillet i familien. Tilbudet skreddersys hver enkelt barns/families behov.
Målgruppe:	Foreldre og barn
Kontaktinfo:	Familiesenteret i Lillesand
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no
Innmeldingsskjema:	Ingen påmelding eller henvisning

Parsamtaler	
Hva?	Et lavterskeltilbud for foreldre som strever. Tilbudet tilbys til foreldre med barn, der det er behov for å styrke foreldrerelasjonene, og det er lettere utfordringer. Tilbudet skreddersys hver enkelt pars behov.
Målgruppe:	Foreldre og barn
Kontaktinfo:	Familiesenteret i Lillesand
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no
Innmeldingsskjema:	Ingen påmelding eller henvisning

COS-P kurs for foreldre, individuelt	
Hva?	Et veiledningsforløp som går over åtte ganger. Tilbudet er basert på tilknytningsforskning, og tar utgangspunkt i barns behov for en trygg base for utforskning, og en sikker havn for omsorg og trygghet. Kurset hjelper foreldre til å bedre kunne se, og møte, barnets behov.
Målgruppe:	Individuelt tilbud til foreldre
Kontaktinfo:	Familiesenteret i Lillesand
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no
Innmeldingsskjema:	Kontakt Familiesenteret

COS-P kurs for foreldre, gruppe	
Hva?	Et veiledningsforløp som går over åtte ganger. Tilbudet er basert på tilknytningsforskning, og tar utgangspunkt i barns behov for en trygg base for utforskning, og en sikker havn for omsorg og trygghet. Kurset hjelper foreldre til å bedre kunne se, og møte, barnets behov.
Målgruppe:	Gruppetilbud til foreldre
Kontaktinfo:	Samarbeid mellom enhet for tverrfaglig helse og barneverntjenesten
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no
Innmeldingsskjema:	Påmelding til kursleder

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

Godt samliv	
Hva?	<p>For foreldre som har fått barn, er kurset Godt samliv et godt tilbud. Dette er et gratis samlivskurs for førstegangsforeldre. Kurset drives av kommunen, og Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet er ansvarlig for innholdet.</p> <p>Målet med kurset er å styrke parforholdet. Vi ønsker å vise at dere ikke er alene i den nye livssituasjonen. Mye er nytt for førstegangsforeldre: foreldrerollen, økonomi, amming og barnesykdommer. Kurset skal gi dere støtte og inspirasjon i en periode med store forandringer og utfordringer i hverdagen.</p> <p>Felles for mange førstegangsforeldre er behovet for å dele erfaringer med andre i samme situasjon. Det krever innsats å være både kjærester og samarbeidspartnere under småbarnsperioden</p> <p>2 kurskvelder, med følgende tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den store forandringen: Fra par til familie • Kommunikasjon: Å holde forbindelsen • Krangel og konflikt: Hvordan håndtere det • Kjærlighetens ABC: Fornuft og følelse
Målgruppe:	Førstegangsforeldre
Kontaktinfo:	Frisklivssentralen i Lillesand Tlf: 94133949
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no
Innmeldingsskjema:	Frisklivssentralen

Frisklivsresept	
Hva?	En frisklivsresept går over 12 uker med en kombinasjon av trening og faglig undervisning.
Målgruppe:	Frisklivsresepten er i hovedsak for personer som er i jobb eller står i fare for å falle ut av arbeidslivet.
Kontaktinfo:	Frisklivssentralen i Lillesand

	Tlf: 94133949
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no
Innmeldingsskjema:	Påmelding til Frisklivssentralen, eller henvisning via fastlege

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:	Tore Hansen, tlf: 48009158
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no
Innmeldingsskjema:	Påmelding og spørsmål rettes til Tore Hansen.

Sov godt	
Hva?	Kurs for å forbedre søvnkvalitet.
Målgruppe:	Søvnkurset SOV GODT er et kurs for personer mellom 18-65 år som strever med lettere grader av søvnvansker, og som ønsker å forbedre søvnkvaliteten uten bruk av medikamenter.
Kontaktinfo:	Frisklivssentralen i Lillesand Tlf: 94133949
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no
Innmeldingsskjema:	Påmelding til Frisklivssentralen

Bra mat	
Hva?	BRA MAT-kurset er for deg som ønsker å spise sunnere og bedre. Kurset har en endringsfokusert tilnærming og under mottoet "små skritt – store forbedringer" kan dette være en god start i arbeidet med å få til en varig forbedring av kostholdet og livsstil.
Målgruppe:	Målet med kurset er å motivere, hjelpe og støtte deg slik at du kan gjøre positive forandringer i kostholdet ditt.
Kontaktinfo:	Frisklivssentralen i Lillesand Tlf: 94133949
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no
Innmeldingsskjema:	Påmelding til Frisklivssentralen