

Kurstilbud ved Psykisk helsetjeneste for barn og unge i Bodø kommune 2021-2022



Blues mothers

Tilbud til mødre som opplever en strevsom barseltid

Tilbud til barn/barns foreldre

Målgruppe: Mestringstilbud for nybakte mødre som har det vanskelig i spedbarnstiden.

Gruppetilbud med ulike styrkende aktiviteter/tema over 10 uker. To grupper pr semester. Interesse meldes til din helsesykepleier eller Nina Bakkejord Lundteppen tlf. 948 793 40

COS-P

Foreldre-veiledningskurs

Målgruppe: Småbarnsforeldre som har behov for ekstra støtte til å forstå/møte barns behov på en trygg måte.

Gruppetilbud ukentlig, 8 ganger. En gruppe pr semester.

Kontakt: Bjørg Apeland, tlf. 469 12 429, bjorg.apeland@bodo.kommune.no

Bryt voldsarven

Foreldreforberedelser mot vold

Målgruppe: Vordende foreldre eller småbarnsforeldre som selv har vokst opp med vold i nære relasjoner, med ønske om å forebygge videreføring av egenopplevd vold.

Et 12 timers forebyggende kurs over 3 dager. To kurs pr semester.

Kontakt: Cecilie Larsen, tlf. 947 94 885, cecilie.larsen@bodo.kommune.no eller Bjørg Apeland, tlf. 469 12 429, bjorg.apeland@bodo.kommune.no

Mestrende barn

Målgruppe: Mestringsgruppe for barn og foreldre på mellomtrinnet, der barna er mer engstelige og triste enn andre barn i deres alder.

Kontakt: Inger Marie Kvarum, tlf. 902 77 441, inger.marie.kvarum@bodo.kommune.no

Målgruppe: Foreldre til barn mellom 0-12 år, hvor barnet strever med f. eks. engstelse, tristhet, eller frustrasjon/sinne. Gjennom kurset øver vi på å støtte barnets følelsesmessige utvikling. En gang pr uke, 6 ganger.
Kontakt: Bjørg Apeland, tlf. 469 12 429, bjorg.apeland@bodo.kommune.no

Tuning in to kids



“Innstilt på barnet”

Målgruppe: Tilbud om hjemmebasert støtte (både emosjonell og praktisk) til familier med småbarn (minst et barn under skolealder), 2-4 timer pr uke, av frivillige, godkjente familie-kontakter.

Kontakt: Cilje H. Samuelsen, tlf. 93469663, Cilje.Helen.Samuelsen@bodo.kommune.no

Home start

Målgruppe: Målgruppe: Mestringsgruppe basert på kunst -og uttrykksterapi, 10 ganger, ukentlig. Ett kurs pr semester.

Kontakt: Inger Marie Kvarum, tlf. 902 77 441, inger.marie.kvarum@bodo.kommune.no

Stressmestringsgruppe

(EXIT)

Tilbud til ungdom/ungdomsforeldre

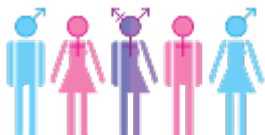
Målgruppe: Foreldre til ungdom 12-18 år, hvor ungdommen strever med f. eks. engstelse, tristhet, eller frustrasjon/sinne. Gjennom kurset øver vi på å støtte ungdommens følelsesmessige utvikling.

Om/praktisk informasjon: 1 gang pr. uke, 8 ganger.

Kontakt: Iris Søderholm, tlf 908 48 153 eller iris.annette.soderholm@bodo.kommune.no

Tuning in to teens

Kjønn og identitet



Målgruppe: ungdom 15 - 25 år som definerer seg utenfor kroppslig kjønn.

Om: Samtalegruppa passer for både deg som er usikker, og ønsker å finne ut av dette.

Praktisk informasjon: Ettermiddagstid, annen hver uke.

Sted: Barne- og familieenheten, Alsgården

Påmelding/spørsmål: Iris Søderholm,

tlf/sms 908 48 153 eller

iris.anette.soderholm@bodo.kommune.no

—

Kurs i psykisk helse for ungdom

Del 1: Kurs om hvilke faktorer som påvirker den psykiske helsen (hva som kan skape uhelse, og hvordan en kan styrke den psykiske helsen). Torsdager, 4 ganger. Alsgården. Ett-to kurs pr semester.

Del 2: Praktisk trening i tiltak som styrker den psykiske helsen. Torsdager, 6 ganger. Bratten aktivitetspark. En gruppe pr semester.

Kontakt: Cecilie Larsen, tlf tlf. 947 94 885,

cecilie.larsen@bodo.kommune.no, eller

Iris Søderholm, tlf/sms 908 48 153 eller iris.

anette.soderholm@bodo.kommune.no

—

Kurstilbudene utføres i samarbeid med andre tjenester, og er gratis.

For utfyllende beskrivelser se <https://bodo.kommune.no/psykisk-helsetjeneste-for-barn-og-unge/>

Tilbudene holdes ved Alsgården eller ett av byens familiesentre.

Interesse for kurstilbud meldes inn til respektive kontaktpersoner, som vil avklare tilbud.

NB: I følge lov om personvern regnes email eller mobil ikke som en tilstrekkelig konfidensiell kanal, så vær oppmerksom på hvilken personlig informasjon du sender.