



NAMN PÅ TILTAKET: Jordmorsteneste	GJELD NIVÅ: 0-3
Aktuell aldersgruppe: Svangerskap til fødsel	
Omfang: Jordmortenesta skal ivareta eit heilskapleg, førebyggjande og helsefremjande arbeid retta mot gravide og kvinner som nettopp har fødd - og familieane deira.	Kontaktperson i tenesta: Kristin Mohr Rykkje Tel: 53 42 33 38 Mob: 452 78 232 E-post: Kristin.Mohr.Rykkje@bomlo.kommune.no
Omtale av tiltaket: <ul style="list-style-type: none">• Helseundersøking og rådgjeving med oppfølging/ tilvising dersom behov• Opplysningsverksemd, samlivs- og foreldrerettleiing.• Jordmor utfører svangerskapskontrollar. Ho tilbyr eit eller fleire heimebesøk etter behov, både i svangerskapet og etter fødsel• Jordmor har faste møtepunkt med Spe og småbarnsteam (jordmor, helsesjukepleiar, foreldrerettleiar). Jordmor samarbeidar tett med helsestasjonen, fastlegar og spesialisthelsetenesta. Jordmor deltek på barselgrupper og helsestasjon for ungdom.• Jordmor skal jamnleg hospitera på føde/barsel avdeling, fødepoliklinikk og hjå andre jordmødrer. Jordmor skal også halda seg fagleg oppdatert ved å delta på relevante kurs/vidareutdanning. Jordmor kan utføra etterkontroll etter fødsel. Det er eit ønske om dette spesielt med tanke på innvandarkvinner.• Mange kvinner reiser i dag tidleg heim frå fødeavdelinga etter fødsel, i framtida må alle reisa tidleg heim.• Tidleg utskriving frå fødeavdeling utfordrar kommunane til å ha eit tilfredsstillande tilbod til kvinnene og borna deira. Bømlo kommune har utarbeida prosedyrar for dette.	



NAMN PÅ TILTAKET: Helsestasjon 0-6 år	GJELD NIVÅ: 0-3
Aktuell aldersgruppe: 0-6 år	
Omfang: Helsestasjonstenesta er eit lågterskeltilbod til alle barn og unge og foreldra deira. Tenesta vert nytta av bortimot 100% av befolkninga. Tenesta skal fremje psykisk og fysisk helse, i tillegg til å førebyggje sjukdom og skader. Tenesta skal omfatte helseundersøkingar, vaksining, rådgjeving, vegleing, opplysningsversemnd og førebyggjande psykososialt arbeid.	Kontaktperson i tenesta: Leiande helsesjukepleiar Liv Turid Steinsbø Halbmayr Tel: 53 42 33 35 Mob: 414 32 210 E-post: lhr@bomlo.kommune.no
Omtale av tiltaket: Tenesta har særleg merksemd retta mot gravide, barn og unge med spesielle behov, samt sårbare og utsette grupper. Helsestasjonen skal difor leggje til rette for at barn og unge skal ha gode tilhøve å vekse opp under dette gjennom å styrkje foreldre i foreldrerolla, - hjelpe dei til eit godt samspel med barnet/-a, ta gode val for barnet og liknande. Helsestasjonen skal samarbeide med andre til beste for barnet, det gjeld barnehage, PPT, tiltakstem, fastlege, psykisk helse, Ergo/fysioavdelinga, BUP osv. Helsestasjonsprogrammet: 0-2 veker - Heimebesøk / Nyfødtsamtale på helsestasjonen 3-5 veker - Barselgruppe ved helsesjukepleiar og foreldrerettleiar 6 veker - Undersøking og vegleing ved helsesjukepleiar og lege + vaksine 8-10 veker - Barselgruppe ved helsesjukepleiar og foreldrerettleiar 3 mnd. - Undersøking og rettleing ved helsesjukepleiar og lege + vaksinar 4 mnd. - Gruppesamling ved fysioterapeut 5 mnd. - Undersøking og vegleing ved helsesjukepleiar + vaksinar 6 mnd. - Undersøking og vegleing ved helsesjukepleiar og lege 7/8 mnd. - Undersøking og vegleing ved helsesjukepleiar 10 mnd. - Gruppesamling ved tannpleiar 12 mnd. - Undersøking og vegleing ved helsesjukepleiar og lege + vaksinar 15 mnd. - Undersøking og vegleing ved helsesjukepleiar + vaksine 18/20 mnd. - Undersøking og vegleing ved helsesjukepleiar 2 år - Undersøking og vegleing ved helsesjukepleiar og lege. Språkvurdering. 4 år - Undersøking og vegleing ved helsesjukepleiar. Synsundersøking og språkvurdering. Fleire konsultasjonar vert tilbydd ved behov.	



NAMN PÅ TILTAKET: Søvngupper	GJELD NIVÅ: 1-2
Aktuell aldersgruppe: 6 mnd -6 år	
Omfang: 2 timar - 2 gonger	Kontaktperson i tenesta: Miriam Johannesen Mob: 489 99 965 rmj@bomlo.kommune.no
Omtale av tiltaket: Gruppetilbod til foreldre med born som strevar med søvn; vanskar med legging, vanskar med innsovning, stadige oppvåkningar på natta osv. Bømlohallen kvar onsdag frå kl. 13.00 - 15.00, påmelding via Helsestasjonen.	

NAMN PÅ TILTAKET: Utvida heimebesøk	GJELD NIVÅ: 1-2
Aktuell aldersgruppe: Gravide og foreldre med barn i alderen 0-4 år	
Omfang: Individuelt tilpassa kvar familie , frå 2- 20 gonger	Kontaktperson i tenesta: Miriam Johannesen Mob: 489 99 965 rmj@bomlo.kommune.no
Omtale av tiltaket: Målsetjinga er å fremja trygg tilknytning og støtta foreldra i foreldrerolla. Ulike verktøy, som NBO, Marte Meo, COS-P, kan bli t nytta ; alt etter kva foreldrene har bruk for og ynskjer.	



NAMN PÅ TILTAKET: NBO - Newborn Behavioral Observation System	GJELD NIVÅ: 1-2
Aktuell aldersgruppe: 0-3 mnd.	
Omfang: Brukt som del av utvida heimebesøk av foreldrerettleiar.	Kontaktperson i tenesta: Miriam Johannesen Mob: 489 99 965 rmj@bomlo.kommune.no
Omtale av tiltaket: Newborn Behavioral Observation System, NBO, er ei strukturert veiledning som gjer ferske foreldre tryggare og meir sensitive overfor barnet sine signal. Metoden er eit relasjonsskapande reiskap, der barnet er i sentrum og der ein ser på barnet si individuelle utvikling. Stikkord for observasjonen er barnet sin kompetanse, kommunikasjon, korleis oppnå augekontakt og samspel, korleis handla i forhold til barnet sine signal. « Sjå barnet snakkar til deg»	
NAMN PÅ TILTAKET: COS Foreldrerettleiingsprogram	GJELD NIVÅ: 2-3
Aktuell aldersgruppe: 0-12 år	
Omfang: I gruppe: 8 gonger à 2 t., tysdagar frå 17:00- 19.00 i Bømlohallen eller Individuelt : 8 gonger à 1 time på dagtid.	Kontaktperson i tenesta: Miriam Johannesen Mob: 489 99 965 rmj@bomlo.kommune.no
Omtale av tiltaket: COS-P er eit foreldreveiledningsprogram med ei målsetjing om å fremja trygg tilknytning mellom foreldre og barn. Trygg tilknytning styrkjer barn og er ein viktig beskyttelsefaktor. Barn har bruk for trygge vaksne for å kunne utvikla seg på ein positiv måte. COS-P kurs skal støtta foreldre eller dei som jobbar med barn , til å forstå kvifor barn oppfører seg slik dei gjer, kva behov dei har og korleis dei kan møte behova på ein omsorgsfull og utviklingsstøttande måte. I COS er den følelsesmessige og reflekterande delen av programmet viktigare enn å læra foreldrene teknikkar på korleis dei taklar barn si åtferd. Cos legg vekt på at alle foreldre har sine kampar og ting ein strevar med. Det vert jobba med refleksjon om kva dette egentleg handlar om, og på denne måten vert du som omsorgsgjevar gitt fleire val på korleis du ynskjer å løysa utfordringane. <ul style="list-style-type: none">• Observera, tolka og møte barnet sitt behov• Hjelpa barnet å regulera egne følelsar• Handtera situasjonar der barnet oppfører seg utfordrande• Takla eigen frustrasjon i møte med barnet	



NAMN PÅ TILTAKET: Rettleiing Marte Meo	GJELD NIVÅ: 2-3
Aktuell aldersgruppe: 0-9 år	
Omfang: I utgangspunktet 5 gonger a 45 min. Tilpassa det enkelte barn	Kontaktperson i tenesta: Miriam Johannesen Mob: 489 99 965 E-post: rmj@bomlo.kommune.no
Omtale av tiltaket: Marte Meo er ein kommunikasjons- og relasjonsorientert veilednings- og behandlingsmetode. Den går ut på å bruka videoanalyse av samspel mellom barn og omsorgspersonar som terapeutisk for å sjå barnet på nye måtar og hjelp til å reflektera over kva støtte som kan hjelpa barnet til betre meistring og utvikling. Det terapeutiske arbeidet med Marte Meo -metoden er å etablera eller re-etablera utviklingsstøttande dialogar mellom barnet eller omsorgspersonane.	
NAMN PÅ TILTAKET: Leiketerapi	GJELD NIVÅ: 2-3
Aktuell aldersgruppe: 3 - 11 år	
Omfang: 4- 12 gonger	Kontaktperson i tenesta: Miriam Johannesen Mob: 489 99 965 E-post: rmj@bomlo.kommune.no
Omtale av tiltaket: Leik i seg sjølv er terapeutisk arbeid og utviklingsstyrkande. Leiken ” som om” kvalitet gir rom for å uttrykka tankar, følelsar og fantasiar som direkte kan vera vanskeleg å gje uttrykk for. Leiken er mindre angstskapande for barn; det gir ei trygg ramme for å leika seg med både positive og negative følelsar Terapeuten si oppgåve som leikepartner er å hjelpa barnet til å uttrykka og regulera følelsar. Terapeuten må bruka god tid på å få fatt i barnet sin opplevelse og uttrykk, og prøva å forstå barnet gjennom leiken. Fordel at tema for leiken kjem gjennom barnet sjølv. Det er avgjerande for positiv utvikling at terapeuten legg vekk eit kvart ynskje om å påvirka tilstanden barnet er i og i staden berre delta i hans pågåande subjektive erfaring. Å dela og vera tilstades i barnet sine følelsar gjer at barnet allerede i det opplever regulering av følelsar. Å fylgja barnet sitt oppmerksomhetsfokus er første trinn i intersubjektiv deling. Bruk av terapeutiske historier kan bli nytta i tillegg til leiketerapien. Tilbodet er gratis.	



NAMN PÅ TILTAKET: Helsestasjon for ungdom	GJELD NIVÅ: 1-3
Aktuell aldersgruppe: 13-23 år	
Omfang: Drop-in tilbod Ope kvar onsdag mellom 16.00 og 18.00 (NB! Stengt når skulane har fri) Stad: I kjellaren på Legesenteret på Svortland (inngang rundt hjørnet)	Kontaktperson i tenesta: Helsesjukepleiar Kristin Håstø Tel: 53 42 42 14 Mob: 941 66 657 E-post: kha@bomlo.kommune.no
Omtale av tiltaket: På Helsestasjon for ungdom møter du helsepersonell som du kan snakka med om emne som opptek deg. Tilbodet er gratis for ungdom opp til 25 år. Inga timebestilling. Det vil alltid vera jordmor/helsesjukepleiar og lege tilstades, i tillegg til psykolog eller psykisk helsearbeidar. HUSK: me har teieplikt! Helsestasjonen er ein stad der ein kan snakka om ulike tema som: <ul style="list-style-type: none">- Spørsmål om kroppen- Er du trist eller einsam- Rus og rusmisbruk, røyk og snus.- Seksualitet generelt- Parforhold- Vonde opplevingar, til dømes seksuelt misbruk, vald, dødsfall/sjukdom, samlivsbrot eller konflikhtar i familien.- Problem på skulen og heime- Slanking og spiseforstyrning- Menstruasjon- Homofili- Graviditet Kontakt oss dersom du treng: <ul style="list-style-type: none">- Vanleg legeundersøking på grunn av sjukdom, plager - t.d. sår hals, utslett, smerter o.l.- Tilvising til andre instansar i helsevesenet- Prevensjonsrettleiing og prevensjon- Prøvar - om du har kjønnsjukdomar FØLG HELSETASJON FOR UNGDOM PÅ: Snapchat https://www.facebook.com/helsestasjonforungdombomlo/	



NAMN PÅ TILTAKET: Rusførebyggande team	GJELD NIVÅ: 1-3
Aktuell aldersgruppe: 13-23 år	
Omfang: Tilgjengelege kvar dag på telefon. Er og tilgjengelege på Helsestasjon for ungdom kvar onsdag mellom 16.00 og 18.00 (NB! Stengt når skulane har fri) Stad: I kjellaren på Legesenteret på Svortland (inngang rundt hjørnet)	Kontaktperson i tenesta: Marianne Undheim Mob: 975 97 618 E-post: Marianne.Undheim@bomlo.kommune.no Joan Toftegaard Hansen Mob: 948 50 718 E-post: Joan.Toftegaard.Hansen@nav.no
Omtale av tiltaket: Rusførebyggande team for ungdom er etablert som eit oppfølgingstilbod til ungdom som har eit gryande rusproblem, og som treng støtte for å kome seg ut av det og vidare med livet. Dei jobbar og med informasjonsarbeid og er tilgjengelege til å svare på spørsmål publikum måtte ha om utfordringar knytt til rus og ungdom. Teamet er tilgjengelege på helsestasjon for ungdom kvar onsdag. Dei er ikkje berre eit tilbod for dei som slit med rus, men og for ungdom som har spørsmål om rus dei ikkje får svar på frå internett eller venner. Det er og mogleg å kontakte oss dersom du er føresett, eller er pårørende som er uroa for ein ungdom. Teamet består av fagpersonar på feltet med god kunnskap om rus og rusrelaterte utfordringar. Teamet består av medlemmer frå både ruskonsulentane til NAV og Lostenesta til barne og familietenesta. Teamet tilbyr og Hasjavvenningsprogrammet (HAP) til innbyggjarar i alle aldrar som ynskjer å trappa ned eigen bruk av hasj/cannabis eller som ynskjer å slutte heilt. Me har eit særleg fokus på å nå unge under 25 år. Me gjer råd og rettleiing til foreldre, søsken, vener eller andre som er uroa for nokon rundt seg. HAP byggjer på erfaringar som utviklarane av programmet har gjort over fleire år, tilbakemeldingar frå dei som har nytta seg av HAP tilbod, i tillegg til nyare forskning om hasj og cannabis. Rusteamet utviklar hele tida programmet for å gje det beste tilbodet til dei som treng det. FØLG RUSFØREBYGGANDE TEAM PÅ: Snapchat: «Bømlo Rusforebyggande Team»	