

De første år – rådgivning og vejledning til forældre

Tilbud	Udbyder – kontaktoplysninger	Økonomi	Ansvar / kontakt
<p>Klar parat – Tryk start</p> <p>Fakta: Tilbud til gravide og deres partner, som har forskellige problematikker og udfordringer, der kan have betydning for graviditet og det at blive forældre. Tilbuddet gælder fra 20. graviditetsuge og til 8 uger efter fødslen.</p> <p>Indhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle samtaler med sundhedsplejerske og jordemoder • Gruppeforløb med andre gravide og deres partner • Hjælp og støtte • Viden om sundhed, vaner, livsstil, økonomi, barsel, mv. 	<p>Sundhedsplejen Sønderborg Kommune</p> <p>Tlf.: 27 90 55 53</p> <p>Mail: hkch@sonderborg.dk</p> <p>Link: http://sonderborgkommune.dk/borger/graviditet</p>	<p>Gratis for borgeren</p>	<p>Flere muligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Henvisning fra: <ul style="list-style-type: none"> - Egen læge - Jordemoder - Socialrådgiver - Sundhedsplejerske • Borgere kan selv kontakte Sundhedsplejen.
<p>DUÅ – De Utrolige År Baby 0-1 år</p> <p>Fakta: Forældrekursus målrettet alle førstegangsførelse og sårbare forældre.</p> <p>Indhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tilknytning 	<p>Børne- og Ungerådgivningen Sønderborg Kommune</p> <p>Tlf.: 28 78 24 24</p> <p>Mail: buradgivningen@sonderborg.dk</p>	<p>Gratis for borgeren</p>	<p>To muligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lægerne/sygehuset kan formidle kontakten til Tidlig Indsats – Børne og Ungerådgivningen. • Borgere kan selv henvende sig.

<ul style="list-style-type: none"> • Samvær og samspil • Barnets emotionelle, sociale og kognitive kompetencer • Signaler, tegn og gråd • Stimulering af motorik, sprog, sanser 	<p>Link – læs mere: http://sonderborgkommune.dk/borger/raadgivning-til-boern-unge-og-foraeldre</p>		
<p>DUÅ – De Utrolige År Småbørn 1-3 år</p> <p>Fakta: Forældrekursus målrettet alle førstegangsførelse og sårbare forældre.</p> <p>Indhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tilknytning • Samvær og samspil • Barnets emotionelle, sociale og kognitive kompetencer • Børns selvværd og selvtillid • Følelsesregulering 	<p>Børne- og Ungerådgivningen Sønderborg Kommune</p> <p>Tlf.: 28 78 24 24</p> <p>Mail: buradgivningen@sonderborg.dk</p> <p>Link – læs mere: http://sonderborgkommune.dk/borger/raadgivning-til-boern-unge-og-foraeldre</p>	<p>Gratis for borgeren</p>	<p>To muligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lægerne/sygehuset kan formidle kontakten til Tidlig Indsats – Børne og Ungerådgivningen. • Borgere kan selv henvende sig.

Mental sundhed – støtte for børn og unge i udsatte situationer

Tilbud	Udbyder – kontaktoplysninger	Økonomi	Ansvar / kontakt
<p>Cool Kids & Chilled</p> <p>Fakta: Forældre og børne/ungegrupper målrettet børn/unge med angst.</p> <p>Indhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angsthåndtering • Problemløsningsstrategier • Social færdighedstræning 	<p>Børne- og Ungerådgivningen Sønderborg Kommune</p> <p>Tlf.: 28 78 24 24</p> <p>Mail: buradgivningen@sonderborg.dk</p> <p>Link – læs mere: http://sonderborgkommune.dk/borger/raadgivning-til-boern-unge-og-foraeldre</p>	<p>Gratis for borgeren</p>	<p>To muligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lægerne/sygehuset kan formidle kontakten til Tidlig Indsats – Børne og Ungerådgivningen. • Borgere kan selv henvende sig.
<p>Skilsmissegrupper</p> <p>Fakta: Børne- og ungegrupper (7-18 år)</p> <p>Indhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At være barn/ung i en skilsmissefamilie • Sorg og savn • Aktiviteter • Netværk 	<p>Børne- og Ungerådgivningen Sønderborg Kommune</p> <p>Tlf.: 28 78 24 24</p> <p>Mail: buradgivningen@sonderborg.dk</p> <p>Link – læs mere: http://sonderborgkommune.dk/borger/raadgivning-til-boern-unge-og-foraeldre</p>	<p>Gratis for borgeren</p>	<p>To muligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lægerne/sygehuset kan formidle kontakten til Tidlig Indsats – Børne og Ungerådgivningen. • Borgere kan selv henvende sig.

<p>Sorggrupper</p> <p>Fakta: Børne- og ungegrupper</p> <p>Indhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sorgbearbejdelse • Håndtering af følelser i forbindelse med dødsfald • Fælles aktiviteter • Netværk 	<p>Børne- og Ungerådningen Sønderborg Kommune</p> <p>Tlf.: 28 78 24 24</p> <p>Mail: buradgivningen@sonderborg.dk</p> <p>Link – læs mere: http://sonderborgkommune.dk/borger/raadgivning-til-boern-unge-og-foraelde</p>	<p>Gratis for borgeren</p>	<p>To muligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lægerne/sygehuset kan formidle kontakten til Tidlig Indsats – Børne og Ungerådningen. • Borgere kan selv henvende sig.
<p>MindU (projekt Støtte i opvæksten)</p> <p>Fakta: For børn/unge 10-14 år, der er pårørende til forældre med psykisk sårbarhed og eventuelt misbrug.</p> <p>Indhold: I MindU-gruppen får barnet/den unge hjælp og støtte til at være pårørende i familien. Gruppen vil bestå af seks til otte børn/unge og to gruppeledere.</p> <p>Gruppen mødes en gang i ugen (10 gange) á to timer. Desuden inviteres familien til en forudgående og en afsluttende samtale.</p> <p>Møderne har en fast struktur, hvor der</p>	<p>Børne- og Ungerådningen Sønderborg Kommune</p> <p>Tlf.: 28 78 24 24</p> <p>Mail: buradgivningen@sonderborg.dk</p> <p>Link – læs mere: http://sonderborgkommune.dk/borger/mindu-gruppe-boernunge-fra-10-til-14-aar</p>	<p>Gratis for familien</p>	<p>To muligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lægerne/sygehuset kan formidle kontakten til Tidlig Indsats – Børne og Ungerådningen. • Borgere kan selv henvende sig. <p>Link til formular, hvis familien ønsker at høre mere om tilbuddet: http://sonderborgkommune.dk/borger/mindu-gruppe-boernunge-fra-10-til-14-aar</p>

<p>veksles mellem fælles lege, øvelser og uformelt samvær, hvor der serveres lidt at spise og drikke.</p>			
<p>Rådgivning og vejledning</p> <p>Fakta: Råd og vejledning til børn og unge under 18 år samt familier, eksempelvis omhandlende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konflikter i familien eller blandt venner • Opdragelse • Skilsmisseproblematikker • Mobning • Tristhed • Angst • Sorg 	<p>Børne- og Ungerådgivningen Sønderborg Kommune</p> <p>Tlf.: 28 78 24 24</p> <p>Mail: buradgivningen@sonderborg.dk</p> <p>Link – læs mere: http://sonderborgkommune.dk/borger/raadgivning-til-boern-unge-og-foraelde</p>	<p>Gratis for borgeren</p>	<p>To muligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lægerne/sygehuset kan formidle kontakten til Tidlig Indsats – Børne og Ungerådgivningen • Borgere kan selv henvende sig.

Overvægt, bevægelse og trivsel

Tilbud	Udbyder – kontaktoplysninger	Økonomi	Ansvar / kontakt
<p>Overvægtsklinikken</p> <p>Fakta: Tilbud til børn og unge med overvægt og svær overvægt. Bygger på Holbæk-modellen.</p> <p>Indhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Individuelt forløb - Tilknyttet både sundhedsplejersker og klinisk diætist - Vejledning om kost, bevægelse, skærmtid, mv. - Familieorienteret tilbud (hele familien deltager i livsstilsoplægningen) 	<p>Sundhedsplejen Sønderborg Kommune</p> <p>Tlf.: 27 90 55 16</p> <p>Mail: chsl@sonderborg.dk</p> <p>Link – læs mere: http://sonderborgkommune.dk/borger/overvaegtsklinik</p>	<p>Gratis</p>	<p>To muligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lægerne/sygehuset kan formidle kontakten til overvægtsklinikken. • Borgere kan selv henvende sig. <p>Link til formular, hvis familien ønsker at blive ringet op af overvægtsklinikken: http://sonderborgkommune.dk/hoer-mere-om-overvaegtsklinik-0</p>
<p>COOL – Change Of Our Lifes</p> <p>Fakta: Hold med max. 8 deltagere for børn i 6.-9. klasse. Fokus på bevægelse og socialt fællesskab. Ikke et slankeforløb. Tilbuddet er for børn/unge, der har brug for hjælp og har lyst til at bevæge sig mere og måske få flere venner.</p> <p>Indhold:</p>	<p>Ungdomsskolen Sønderborg Kommune Ørstedsgade 53, 6400 Sønderborg</p> <p>Tlf.: 88 72 44 32</p> <p>Mail: ungdomsskolen@sonderborg.dk</p> <p>Link – læs mere:</p>	<p>Gratis</p>	<p>Borgere kan selv henvende sig.</p> <p>OBS på holdstarttidspunkter. Barnet/familien kan kontakte Ungdomsskolen for at få mere information omkring opstart af hold.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Teambuildingstur • Holdet mødes en gang om ugen i ca. 3 timer • Fælles aktiviteter 	http://www.sonderborg-ungdomsskole.dk//		
<p>SFK-medarbejder [skolefritidskoordinator]</p> <p>Fakta: Der er ansat en SFK-medarbejder (eller en SSP-medarbejder) på flere af kommunens folkeskoler. Han/hun hjælper børn/unge med at skabe et sammenhængende og konstruktivt skole og fritidsliv, hvori barnet/den unge trives, så godt som muligt.</p> <p>SFK-medarbejderen har et bredt kendskab til mulighederne, i både det lokale frivillige foreningsliv og i kommunen og kan hjælpe barnet/den unge med at få kontakt til fritidsaktiviteter, foreninger, klubber etc.</p>	<p>Ungdomsskolen Sønderborg Kommune Ørstedsgade 53, 6400 Sønderborg</p> <p>Tlf.: 88 72 44 32</p> <p>Mail: ungdomsskolen@sonderborg.dk</p> <p>Link – læs mere: http://www.sonderborg-ungdomsskole.dk//</p>	Gratis	Børn/unge og deres forældre kan henvende sig til Ungdomsskolen for at få at vide om der er en SFK-medarbejder på den skole de er tilknyttet eller hvordan de får kontakt til en medarbejder.
<p>Fritidspas [3-23 år]</p> <p>Fakta: Et tilbud til børn og unge, der gerne vil gå til en fritidsaktivitet men som har svært ved at finde den rigtige aktivitet eller måske har brug for hjælp til at betale kontingent. Det er for børn og unge i alderen 3-23 år.</p>	<p>Børn og familie Tidlig indsats – Unge</p> <p>Tlf.: 27 90 02 25</p> <p>Mail: mthe@sonderborg.dk</p>	Gratis	Borgeren kan selv henvende sig. Borgeren kan ansøge direkte ved at udfylde skemaet på denne hjemmeside: http://sonderborgkommune.dk/borger/gaar-du-ikke-

<p>Ud over økonomisk hjælp kan familien få vejledning om at komme i gang og barnet kan blive ledsaget til aktiviteten i starten, hvis det ønskes.</p>	<p>Link – læs mere: http://sonderborgkommune.dk/borger/gaar-du-ikke-til-en-fritidsaktivitet-faa-stoette-til-en-glad-og-aktiv-fritid-fritidspas</p>		<p>til-en-fritidsaktivitet-faa-stoette-til-en-glad-og-aktiv-fritid-fritidspas</p>
<p>X-hale [rygestop for unge]</p> <p>Fakta: Rygestopforløb for unge kan forgå individuelt og i grupper. Forløbet giver værktøjer til at komme igennem et rygestop og holde fast i beslutningen om at være røgfri. Rådgivningen varetages af en professionel x-hale-instruktør.</p> <p>Tilbuddet er for unge op til 22 år. Der er mulighed for, at venner, studerende eller andre, der kender hinanden på forhånd, kan lave en rygestopgruppe sammen - dog skal der være minimum 5 deltagere.</p>	<p>Sundhedscentret Sønderborg Kommune Grundtvigs Alle 150 6400 Sønderborg</p> <p>Henvendelse til tobakskoordinator</p> <p>Tlf.: 88 72 70 63 / 88 72 41 82</p> <p>Mail: Rygestop@sonderborg.dk</p> <p>Link – læs mere: http://sonderborgkommune.dk/borger/rygestop-til-unge-op-til-22-aar</p>	<p>Gratis</p>	<p>To muligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lægerne/sygehuset kan formidle kontakten til Sundhedscentret. • Borgere kan selv henvende sig.