

# STARTHJELP

## HABILITERINGSTENESTA FOR BARN OG UNGDOM

### DELTAKARAR PÅ KURS

- Foreldre som har barn med nedsett funksjonsevne og deira pårørande

### PÅMELDING

- Tilvising via fastlege, sendes til Barne- og ungdomsklinikken Habiliteringstenesta for barn og ungdom (HABU)  
Telefon 55 97 83 35  
[barnehab@helse-bergen.no](mailto:barnehab@helse-bergen.no)

### KURSET ER BLITT TIL I SAMARBEID MED

- Nasjonalt kompetansesenter for læring og meistring
- Lærings og meistringssenteret i Bergen
- Kommunehelsetenesta i Bergen kommune
- NAV
- Brukarorganisasjonane NFU, HBF og CP-foreningen
- Bjørgvin familievernkontor

### Besøk våre nettsider:

[www.mestring.no](http://www.mestring.no)

[www.helse-bergen.no/omoss/avdelinger/lms](http://www.helse-bergen.no/omoss/avdelinger/lms)



## MÅLGRUPPE

Foreldre med barn frå 0-5 år som får oppfølging ved Habiliteringstenesta for barn og ungdom (HABU).

## EIT NYTT BARN - EI NY UTFORDRING

### Mål med kurset

- Formidle informasjon og kunnskap om muligheter og rettigheter.
- Sette fokus på aktuelle tema.
- Erfaringsutveksling med andre foreldre i same situasjon.

### Velkomen til foreldrekurs

- Kurset går over fire dagar, frå kl. 09.00 til 14.00 alle dagar. Det er fordelt på to samlingar, med om lag ein måned mellom kvar.
- **Stad;**  
Lærings- og meistringssenteret i Bergen, Ulriksdal Helsepark.
- Foreldre som er i arbeid kan få fri med løn (opplæringspengar). Erklæring får du hos oss når du kjem.
- Du kan få dekkja reiseutgifter.  
Meir info på [www.pasientreiser.no](http://www.pasientreiser.no)
- Møt representantar frå HABU, kommune, familievernkontor, brukarorganisasjonar og andre foreldre.
- Er du åleine med omsorg for barnet eller dersom begge foreldra ikkje kan delta, er det mulig å ta med ein annan person som står barnet nær.

## KURSPROGRAM

### Dag 1 - Systema rundt oss

- Kva bør eg vite?
- Deltakarne blir kjende med kvarandre.
- Få informasjon om kva system som fins rundt dykk.

### Dag 2 - Familie og nettverk

- Korleis skape livsrom for alle i familien?
- Fokus på at dei ulike familiemedlemene kan ha ulike reaksjonar og behov.
- Helsefremjande og førebyggjande tiltak for alle i familien.
- Innspel og råd i korleis informere andre, samarbeide med andre – både private og offentlege, og korleis ta vare på seg sjølv.

### Dag 3 - Håp og meistring

- Kva er vanlege reaksjonar?
- Korleis hente kraft, støtte, forventning og framtidshåp?
- Familielivet og livssituasjonen familien er seg i, og ulike mestringsstrategiar.
- Vi vågar å snakke om vanskelege kjensler som skuffelse, sorg, sinne og avmakt.

### Dag 4 - Samspel med barnet

- Korleis vere forelder til eit barn med spesielle utfordringar?
- Informasjon, innspel og konkrete forslag til måtar å vere saman med barnet på.
- Språkutvikling og leik.